



HARJOITTELUN JAKSOTTAMINEN KONSERTTIESITYKSEEN VALMISTAUTUMISESSA

Ivan Zoteev

**HARJOITTELUN JAKSOTTAMINEN KONSERTTIESITYKSEEN
VALMISTAUTUMISESSA**

Ivan Zoteev
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Musiiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Ivan Zoteev

Opinnäytetyön nimi: Harjoittelun jaksottaminen konserttiesitykseen valmistautumisessa

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2017

Sivumäärä: 52

Tämä työn tarkoitus on auttaa sekä muusikkoja että alkavia opettajia valmistamaan opiskelijoita konserttiesitykseen.

Tämän opinnäytetyön aiheen valinta ei ole sattuma. Haasteet, joita kohdataan esiintymistilanteissa, ovat alkaville muusikoille ja opiskelijoille useasti ylipääsemättömiä. Tässä työssä tarkastellaan ja löydetään ratkaisuja niille haasteille. Työ koostuu kolmesta osasta, joissa kuvataan kolmea eri vaihetta valmistautumisessa konserttiesitykseen.

Työssä tarkastellaan ihmisten hermojärjestelmää ja sitä, miten sen voi virittää. Selvitetään, minkä suuruinen harjoitusmäärän pitää olla päivää kohti ja mihin erityisesti täytyy kiinnittää huomiota. Kerrotaan optimaalisesta konserttivireestä ja sen saavuttamisesta esimerkiksi meditatiivisen uppoutumisen, keskittyneen huomion ja taiteellinen mielikuvituksen kautta. Kaikki mainitut tekijät auttavat saavuttamaan optimaalisen konserttivireen.

Työssä tarkastellaan seuraavaksi muusikon kehon ja hyvän mielentilan välistä vuorovaikutusta. Tarkastellaan, miten muusikko voi hallita omaa psyykkistä tilaansa. Luova mielikuvitus on tärkeä osa-alue muusikon työssä. Pohditaan muusikon ja kuuntelijan välistä suhdetta konserttiesityksessä ja sitä, millä keinoilla muusikko tai oppilas voi virittää itsensä hyvään konserttiesitykseen.

Lopuksi käsitellään harjoittelussa ja esiintymisessä keskeisiä asioita, kuten muistia ja perspektiivistä ajattelua. Kartoitetaan niistä tunnettujen muusikoiden ja opettajien viime vuosisadalla kokemia keskeisiä ohjeita.

Asiasanat: esiintyjät, viulu, musiikkiesitykset, meditaatio, esiintymisjännitys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Music, Option of Music Pedagogue

Author: Ivan Zoteev

Title of thesis:

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2016 Number of pages: 52

Hopefully this work will be helpful not only for novice musicians but also for teachers in their work with students.

Musicians often appear on stage and difficulties they face are often quite hard to overcome for novice musicians. This is why this study was decided to be considered in a systematic way in order to solve the problems for a successful stage performance. The work consists of three parts, since the preparation for an important stage performance can be divided into three steps.

Part one deals with the preparation for a concert. In this part the functioning of the human nervous system is considered, how to tune it correctly during the training, and how much time should be spent on lessons. Also, the optimal state for a concert and methods of achieving this, it is discussed. For instance, meditation, concentrated attention or the art of imagination.

In the second part discusses the impact of self-control on the condition of the physical body and how to control your mental state. Creative imagination is a very important part of any musician's work. In this chapter this topic deals with in detail. The conclusion of this chapter discusses the relationship between the musician and the listener and how to achieve the right mental state for a good performance.

The final part is the last stage of preparation for a performance. This chapter deals with such important issues as memory and long-term thinking. And of course, in the end there will be advice from some outstanding musicians and teachers of the 20th century.

Keywords: performers, violin, musical performances, meditation, performance anxiety

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | KONSERTTIESITYKSEEN VALMISTAUTUMISEN ALKUVAIHE | 8 |
| 2.1 | Neuroottisuus ja muusikon hermojärjestelmän reaktiivisuus | 8 |
| 2.1.1 | Päivittäinen harjoitus- ja esitysohjelma | 10 |
| 2.1.2 | Harjoitusten määrä13 | |
| 2.1.3 | Ennakkoon tapahtuvat läpisoitot..... | 14 |
| 2.1.4 | Ennakkoon tapahtuvan läpisoiton arviointi ja virheiden kanssa työskentely | 16 |
| 2.2 | Optimaalinen konserttivire | 17 |
| 2.2.1 | Menetelmät optimaalisen konserttivireen saavuttamiseksi | 18 |
| 2.2.2 | Meditatiivinen uppoutuminen | 20 |
| 2.2.3 | Valmistautuminen roolien avulla | 21 |
| 2.2.4 | Mahdollisten virheiden selvittäminen | 23 |
| 2.2.5 | Optimaalisen konserttivireen emotionaalinen osatekijä..... | 24 |
| 2.2.6 | Ajatuksen vaikutus optimaaliseen konserttivireeseen. | 25 |
| 3 | RATKASEVA VAIHE VALMISTAUDUTTAESSA KONSERTTIESITYKSEEN | 30 |
| 3.1 | Itsekontrolli ja tahdonvoiman säätely | 31 |
| 3.1.1 | Psykomotoriikka ... | 33 |
| 3.1.2 | Psyykkisten tilojen itsekontrolli | 34 |
| 3.2 | Luovan mielikuvituksen kasvattaminen | 36 |
| 3.3 | Lihäsännitykset..... | 39 |
| 3.4 | Muusikon ja kuuntelijan keskinäinen suhde | 40 |
| 4 | KONSERTTIA EDELTÄVÄ JAKSO VALMISTAUDUTTAESSA JULKISEEN ESIINTYMI- SEEN | 43 |
| 4.1 | Musiikkipedagogiikan ja esitystaidon mestareiden neuvoja..... | 43 |
| 4.2 | Muisti..... | 45 |
| 4.3 | Perspektiivinen ajattelu..... | 47 |
| 5 | POHDINTA | 49 |
| | LÄHTEET | 52 |

1 JOHDANTO

Esiintyminen on taiteilijan jännittyneen luovan työn lopputulos. Se merkitsee taiteilijalle vastuullista suoritusta, joka stimuloi hänen myöhempiä luovaa kasvuaan. Esittäjän erilaiset luonteenominaisuudet, kuten tahto, äly, emootioiden syvyys, luova mielikuvitus – kaikki nämä tulevat tavalla tai toisella esiin julkisen esiintymisen aikana. ”Esitystunnetila” on taiteilijan älyllisen ja emotionaalisen tason yhteyttä, joka tähtää luovan tehtävän suorittamiseen parhaalla mahdollisella tavalla. Näiden kahden puolen yhteydessä on tärkeä merkitys älyllä – ”valvovalla silmällä”, joka seuraa sitä, ettei voimakas emootio muuttuisi kiihtymykseksi eikä lavalla tai estradilla esitettävä kuva ilmenisi karkeana naturalismina (Stanislavski 1990, 508). Tästä seuraa se, ettei taiteilijan lavalla kokema luova jännitys milloinkaan saa ylittää esteettisiä rajoja eikä muuttua jokapäiväiseksi ”kokemukseksi”. Tämän vuoksi konserttiesitykseen valmistautuminen on mitä tärkein vaihe osana muusikon kehitystä, ja hänen esityksensä menestys konsertissa on suoraan riippuvainen paitsi opeteltujen teosten osaamisen laadusta ja luotettavuudesta, myös siitä, miten hyvin muusikko on psyykkisesti valmistautunut kanssakäymiseen yleisön kanssa.

Ammattimuusikon työ on inhimillisen toiminnan vaativimpia lajeja. Se vaatii vuosikausia kestäväää jokapäiväistä työtä, joka usein on sekä fyysisesti että psyykkisesti uuvuttavaa. Jatkuvasti kasvava kilpailu yhä uusien, nuorten muusikoiden kesken lisää kuormitusta. Nykyisin voittajaksi selviytyy usein se, joka osoittautuu kestävimmäksi, työkykyisimmäksi, ehyimmäksi ja vahvimmaks. Ikuinen ongelma ihmisen tilan arvioimisesta on ollut olemassa yhtä kauan kuin ihmiskunta ja sen toiminta. Ihmisen voimavarat ovat valitettavasti rajoitetut, ja yli luontaisten voimavarojen käyvä kuormittaminen (älyllinen tai fyysinen) synnyttää syvän uupumuksen tilan: muusikko menettää tuoreutensa ja esiintymisestä saamansa ilon tunteen. Tällaisessa tilassa on turha odottaa hyviä lopputuloksia. Liika hermoilu estää käyttämästä sekä älyn toiminnallisen puolen mahdollisuuksia että energiapotentiaalia ja johtaa joskus kaiken pitkän ajanjakson aikana suunnitellun ja valmistellun romahdukseen, ja mikä pahinta – tämä saattaa tapahtua tärkeän esityksen aikana. Tuoreuden – eli siis optimaalisen, parhaan mahdollisen psyykkisen tilan – puute vaikuttaa kielteisesti ajattelun, tunteiden ja mielikuvituksen laatuun, ja liiallisen uupumuksen tilassa niiden toiminnot ovat katoamispisteessä. Silti on olemassa erilaisia jännityksiä. Kiihtymys tai jonkinasteinen ”nousuvire”, vire ennen esitystä,

on sekä luonnollista että toivottavaa, ja lisäksi kokemus on osoittanut, että se usein pelastaa esi-tyksen arkisuudelta.

Miten voi virittää itsensä ennen esitystä oikeaan olotilaan ja välittää sen kuulijalle parhaalla tavalla, johon kykenee? Millaisia mekanismeja tarvitaan menestyksen saavuttamiseen esityksessä ja miten voi kasvattaa itsessään rakkautta kanssakäymiseen yleisön kanssa? Nämä kysymykset askarrut-tavat nykyaikana monia muusikkoja, sekä vielä opiskelevia että jo kauan yleisön edessä esiinty-neitä konserttimuusikoita. Ratkaisu löytyy epäilemättä valmistautumisvaiheesta, joka on opinnäy-tetyöni pääkohde. Varmasti jokaista esiintyjää kiinnostavat seuraavat asiat: kuinka kauan valmis-tautumisvaihe kestää, millaisia psyykkisten tilojen itsesäätelytapoja tulee käyttää ja missä vai-heessa. Miten muusikko voi rakentaa harjoitusprosessin oikein niin, että se ei muuttuisi eri työ-skentelytapojen ja -menetelmien sekavaksi testaamiseksi. Huomattavien muusikkojen ja pedago-gien, kuten esimerkiksi Leo Barenboimin, Leopold Auerin ja Heinrich Neuhausin, kirjoista ja artik-kelista löytyy arvokkaita neuvoja muusikon psyykkisestä valmistautumisesta konserttiesitykseen. Valitettavasti näitä suosituksia ei ole systematisoitu eikä koottu yhteen omaksi kirjakseen, ja mikä tärkeintä, niistä ei löydy selkeää analyysia aikajaksotuksesta valmistauduttaessa esitykseen.

Työn yhtenä tavoitteena on perustella se, miksi muusikon on sisällytettävä harjoituskäytäntöönsä määrättyjä psykoteknisiä menetelmiä, jotka auttavat konserttimuusikkoa esiintymisjännityksen kor-jaamisessa. Lisäksi tarkoitus on selvittää, miten on syytä jaksotella ajallisesti eri vaiheet valmistau-tumisessa konserttiesitykseen.

Tässä opinnäytetyössä määrittelen toimenpiteet alan kirjallisuuteen tutustumalla ja käyttämällä oman tähänastisen soittamiseni itsereflektiota. Selvitän mahdollisia virheitä esitykseen valmistau-tumisessa sekä määrittelen esiintyjän konkreettiset tavoitteet ja tehtävät kussakin julkisen esiinty-misen valmisteluvaiheessa. Määrittelen konserttiesitystä edeltävän valmistautumisen perusjaksot. Käyn läpi ja esittelen muusikoille erilaisia elementtejä esiintymisjännityksen voittamiseksi. Selvitän itsekontrollin ja tahdon säätelyn mekanismien vaikutusta yksilöön psykofysiologiselta näkökan-nalta.

2 KONSERTTIESITYKSEEN VALMISTAUTUMISEN ALKUVAIHE

2.1 Neuroottisuus ja muusikon hermojärjestelmän reaktiivisuus

Neuroottisuus merkitsee ihmisen sisäistä psykologista epävakautta (Stepanov 2007,7). Muusikon vaativaan esiintymiseen valmistautumisen alkuvaihe vaikuttaa suuresti sellaisten emotionaalisten tilojen ja pysyvien psykofysiologisten tuntemusten muovautumiseen, joita hänen elimistönsä myöhemmin konserttiesityksessä synnyttää. Ja ensimmäisellä ajanjaksolla, joka erottaa muusikon yleisön kohtaamisesta, olkoon kyseessä kilpailuesitys tai pitkään suunniteltu konsertti, on ratkaistava eräitä asioita:

- 1) Muusikon neuroottisuuden tason ja hermojärjestelmän reaktiivisuustason määrittely
- 2) Harjoittelu- ja esitysaikataulun ja ohjelman laatiminen
- 3) Ennakkoesityksen konsertin jälkeinen arviointi ja virheiden käsittely
- 4) Mekanismien ja keinojen valinta optimaalisen esiintymisvireen saavuttamiseksi.

Työn tavoitteena alkuvaiheessa on muokata hermojärjestelmän vakautta suhteessa esiintyjään vaikuttaviin ulkoisiin ärsykkeisiin ja optimaalisen esiintymistilan saavuttaminen konsertissa.

Jotta alkuvaiheen työ tulisi järjestetyksi oikein, on ennen muuta arvioitava objektiivisesti oma neuroottisuuden tasonsa sekä hermojärjestelmänsä reaktiivisuustaso. Näistä tekijöistä riippuvat suuresti ensimmäinen valmistautumisvaiheen ajallinen kesto sekä muusikon psyykkisen tilan itsesäätelyssä käytettävät keinot. Yksi tärkeä hermoston reaktiivisuustasoa osoittava kuvaaja on kyky koota ja kuluttaa psyykkistä energiaa. Ihmisten herkkyyys ympäristöä kohtaan vaihtelee. Voimaltaan samanlaiset ärsykkeet vaikuttavat joihinkin ihmiseen enemmän, toisiin vähemmän. Voimaa, jolla ihminen vastaa ulkoisen ympäristön vaikutuksiin, kutsutaan yleensä **reaktiivisuudeksi**, joka voi olla joko korkea tai matala. Hermojärjestelmästä ärsykkeeseen lähtevän vastauksen, reaktiivisuuden ja ärsykkeen voiman välillä vallitsee käänteinen riippuvuus. Mitä korkeampi reaktiivisuus, sen pienempivoimainen ärsyke tarvitaan reaktion aikaansaamiseen (Stepanov 2007,7). Tästä syystä muusikot voidaan jakaa karkeasti matalareaktiivisiin, jotka reagoivat heikosti ärsykkeeseen, ja

korkeareaktiivisiin, jotka reagoivat voimakkaasti samaan ärsykkeeseen. Toimiakseen normaalisti hermojärjestelmän on oltava tiettyssä optimaalisessa vireystilassa. Reaktiivisuus on tiiviissä yhteydessä yksilön herkkyyteen, hänen kykynsä reagoida heikoimpaankin ärsykkeeseen. Vastakkain herkkyyden ja reaktiivisuuden kanssa ovat työskentelykyky ja kestävyys, jotka liittyvät hermojärjestelmän voimaan. Mitä pienempi reaktiivisuus, sen suurempi kestävyys ja sitä voimakkaamman tulee olla ärsykeen, joka saa aikaan maksimaalisen työkyvyn. Mitä korkeampi reaktiivisuus, sitä heikompi ärsyke tarvitaan, jotta hermosto kytkee päälle suojajarrituksen. Koska jokaisella muusikolla on oma optimaalinen työskentelyjännitteensä, niin matalareaktiiviset ihmiset pyrkivät ikään kuin nostamaan jännitetasoaan lisäämällä vastaanotettavien ärsykkeiden määrää, kun taas korkeareaktiiviset yksilöt, jotka joutuvat nopeasti liian kiihdyksiin ja saavuttavat työskentelykykynsä rajan, käyttävät ennaltaehkäiseviä keinoja jännitystason laskemiseksi (Stepanov 2007,8). Optimaalinen kiihtymystaso on siis tietty alue, jonka puitteissa muusikko mahdollisimman vähällä fysiologisella kulutuksella saa aikaan mahdollisimman suuren tuottavuuden.

Ekstroverteille ominaisia piirteitä ovat sosiaalisuus, avoimuus ja koettujen emotionaalisten tilojen selkeys sekä suuntautuminen ulospäin. Toisaalta he saattavat olla liian impulsiivisia ja taipuvaisia spontaaneihin tekoihin. Introverteille tyypillistä on kääntyminen omaan sisäiseen maailmaansa, sulkeutuneisuus ja taipumus eristäytyä. He eivät ole kovin seurallisia, mutta heiltä löytyy sinnikkyyttä, tunteiden ja ajattelun syvyyttä. Introverttimuusikoilla, joiden neuroottisuuden taso on korkea, on yleensä konserttitilanteessa vaikeuksia, jotka liittyvät taiteellisen ajatuksen esille tuomiseen yleisön edessä. ”Avautuminen”, itsensä ilmaiseminen yleisölle, on ongelma, joka introverteja edustavien muusikoiden tulisi ensi sijassa ratkaista. Opettajan, pedagogin, vaikutusaste tällaiseen ihmiseen on aina tärkeä, sillä juuri tämän kaltainen henkilö kykenee ajoissa sytyttämään, ”ravistamaan liikkeelle” piilossa olevat, syvät tunteet ja suuntaamaan koko sisäisen potentiaalin ulospäin, vuorovaikutukseen kuulijan kanssa. Tällaiset ihmiset eivät tarvitse pitkää valmistautumisjaksoa vaatimaan konserttiin tai kilpailuun, koska hermojärjestelmän vakaus ärsyttäviä tekijöitä kohtaan saa aikaan heidän stabiiliutensa esitystilanteessa. Yhdistelmässä, jossa ekstrovertillä muusikolla on neuroottisuus korkealla tasolla, ilmenee erityistä alttiutta esiintymisjännitykselle ja kielteisille ulkoisille vaikutteille riippumatta siitä, että tällaisten esiintyjien emotionaalinen virittyneisyys, ulkoinen herkkyyks ja ilmaisuvoimaisuus ovat aina korkeat. Valmistautuminen esitykseen vaatii heiltä enemmän aikaa, ja ekstrovertin psyyken harjoittaminen (karaiseminen) edellyttää tiukempaa kontrollia. Kiihdytyspro-

sessit ovat yliotteessa verrattuna jarrutusprosesseihin, ja hetkeä juuri ennen astumista lavalle voidaan luonnehtia ”ramppikuumeksi”. Yksi ainoa epäonnistunut tai keskeytynyt esitys voi jättää heihin kielteiset vaikutukset ikiajoiksi, epävarmuuden tunteen ja esityksenpelon. Yksi konserttilavalla esiin tulevista draamoista on se, että hermostoltaan herkäät muusikot, jotka samalla ovat alttiita vaikutteille ja haavoittuvia, mutta myös esityksessään henkeväytyneitä, kokevat erityisen tuskallisen julkisen esiintymisen stressin. Tunnettu venäläinen fysiologi Ivan Pavlov kutsui näitä niin sanottuun ”herkän” hermotoiminnan ihmisten ryhmään kuuluvia henkilöitä ”taiteelliseksi” tyyppiksi, eli siis erityisen suuntautuneiksi luovaan toimintaan (Morozov 1975, 5). Mutta samalla tämä ryhmä on konsertin ilmapiiressä erityisen altis haavoittumaan.

2.1.1 Päivittäinen harjoitus- ja esitysohjelma

Optimaaliseen esitysvireeseen vaikuttaa kaksi epäsuotuisaa tekijää: ramppikume ja apatia. Ensimmäisessä tapauksessa kasvava jännitys lakkaa tasapainottumasta voimistuvan jarrutusprosessin avulla. Tämä tapahtuu siksi, että ihmisten enemmistöllä hermojärjestelmän kiihtymisen voima on jarrutusvoimaa suurempi. Voimakas kiihtymys ilmenee jännittyneissä ja kuumeisissa liikkeissä, nopeassa puheessa, jossa puhuja nielaise sanoja ja tavuja, sekä korostuneessa mimiikassa ja elehtimisessä. Liikkeistä tulee jännittyneitä, hartiat ovat hieman koholla, hengitys on tiheää ja pinnallista. Kasvoille ilmestyy punaisia pilkkuja, kämmenet kostuvat. On selvää, että ihminen ei voi olla pitkään tällaisessa tilassa. Hermojärjestelmä alkaa uupua, ja jonkin ajan kuluttua elimistö siirtyy apatian tilaan muuttuen täysin välinpitämättömäksi sen suhteen, mitä sille sillä hetkellä tapahtuu. Tällaisessa tilassa ihminen muuttuu ponnettomaksi, sulkeutuu itseensä, saattaa tulla uniseksi. Liikkeistä tulee kömpelöitä, koordinaatio heikkenee, puhe hidastuu, ääni muuttuu hiljaiseksi, puheen ilmeikkyys kärsii, siinä on pitkiä taukoja. Muusikko tuntee olonsa huonoksi ja heikoksi. Tällaista ilmenee pitkän esiintymisvuoron odottelun jälkeen muusikoiden lisäksi myös aloittelevilla urheilijoilla ja näyttelijöillä.

Vaativaan esitykseen tai kilpailuun valmistautumisen aloitusvaiheen alkupisteenä voidaan pitää hetkeä, jolloin muusikko on oppinut koko ohjelman ulkoa ja soittaa sen tasaisesti muistista. On todettava, että ohjelma on syytä osata ulkoa vähintään kuukausi ennen sovittua konserttipäivää, koska esitettävän materiaalin tulee "vakiintua, juurtua" reflektoriin tuntemuksiin ja muusikon oman kuuloaistin vastaanottokykyyn. Jos tämä jakso on lyhempi kuin neljä viikkoa, esityksen stabiiliuden ja varmuuden muotoutumisprosessit eivät välttämättä ehdi kiinnittyä muistiin eivätkä psykomotoriikkaan. Huomattavat muusikot ovat tietenkin antaneet meille hyvin hämmästyttäviä ja täysin päinvastaisia esimerkkejä: "... S. Richter esitti kolme venäläistä pianokonserttoa sinfoniaorkesterin kanssa. Yhden konserton (Rahmaninovin ensimmäinen) hän oli soittanut aiemmin, mutta siitä oli pitkä aika, kaksi muuta – Glazunovin ja Rimski-Korsakovin – hän opetteli tasan viikossa ilman, että oli koskaan ennen soittanut niitä. Konsertti oli kuitenkin erinomainen! Tässä oli suunnattoman lahjakkuuden lisäksi tietenkin kyse myös hämmästyttävästä kyvystä tehdä työtä ja oppia" (Barenboim 1969, 57). Tällaista työskentelytapaa kutsuisin "kiireiseksi". Tällainen menetelmä ei valitettavasti sovi useimmille muusikoille, vaan johtaa yleensä epäonnistuneeseen esitykseen.

Riippumatta siitä, miten suuria julkisen esiintymisen psykologiset vaikeudet ovat, ne voidaan poistaa hyvällä menestyksellä, jos muusikko hallitsee tarvittavat keinot ja menetelmät niiden poistamiseksi. Yleinen sääntö on, että onnistuneeseen esitykseen tarvitaan kohonnutta virettä, halua soittaa hyvin, erityistä taisteluinnostusta, virkeyttä, hyviä suhteita ympäristöön ja olonsa tuntemista fyysisesti normaaliksi. Huonosti menevää esitystä edeltävät yleinen väsymys ja yllärasitus, huono ruokailu, työn ja levon välisen oikean suhteen puuttuminen, huono fyysinen valmistautuminen, alavireisyys.

Muusikolla voi olla paljon musikaalista lahjakkuutta ja suurenmoiset opettajat, hänellä voi olla taipumaton tahto ja sinnikkyyttä saavuttaa korkean ammattilaisuuden tavoitteet, mutta mitkään näistä hienoista ominaisuuksista ja kyvyistä eivät paina paljoakaan, jos muusikolla ei ole hyvää terveyttä eikä sitä tukevaa työskentelytapaa.

H. Neuhaus muistuttaa mieliin Alfred Cortot'n sanat, joiden mukaan kaikkein tärkeintä kiertueella olevalle konserttimuusikolle on hyvä uni ja terve vatsa. Neuhausille itselleen onnistuneen konsertin tärkein edellytys oli konserttia edeltävä lepo, hyvä terveydentila, sielun ja kehon tuoreus (Neuhaus 1961, 172).

Monet muusikot ovat kiinnittäneet paljon huomiota siihen, kuinka paljon ja miten tulee harjoitella ammattimuusikon tason täydellistämiseksi. Tästä aiheesta on olemassa valtavasti hyödyllisiä suosituksia ja mielenkiintoisia tapoja, joita suuret muusikot työssään ovat käyttäneet.

Tärkeä elementti päivittäisten harjoitusten alussa on **lämmittely**. Se on tarpeen paitsi soittoon osallistuvien lihasten, myös muusikon koko psyykkisen koneiston verryttelemiseksi. Mitään vaikeaa työtä ei pidä aloittaa kylmiltään, olipa ihminen miten tottunut tähän työhön. On lähdettävä liikkeelle vähitellen kyseessä olevan toiminnan ehdoista riippuen. Soitteluprosessissa elimistö siirtyy ”taisteluvalmiuteen”: pulssi kohoaa, hengitysrytmi nopeutuu, analysaattoreiden herkkyys ja ajatusprosessien virtausnopeus paranevat (Neuhaus 1961, 173).

Monille muusikoille tällainen lämmittely on sävelasteikolla leikittelyä ja erityisiä harjoituksia. Jos työskentelee kolme tuntia päivässä, on tunnit syytä jakaa seuraavasti: kaksi aamulla ja yksi puolen päivän jälkeen. Aamutunnit omistetaan suurta huomiokykyä ja keskittymistä vaativille harjoituksille ja tunti iltapäivällä tulkinnalle. Kaikkein tärkeintä on äärimmäinen keskittyneisyys – ensimmäinen kirjain menestyksen aakkosissa. Jos aivot askartelevat jonkin muun asian parissa, ne eivät ole vastaanottavaiset työstä tuleville vaikutuksille, ja tällainen harjoittelu on täysin ajan hukkaa.

Tärkeän seikan nuoren muusikon itsenäisessä harjoittelussa tulee olla kyky rakentaa tällä tavalla harjoitusaikansa. Mikä auttaa virittäytymään ja keskittymään työprosessiin? On olemassa kaksi peruseriaa harjoitusohjelman rakentamiseksi: järjestys- ja tavoitekeskeinen. Järjestyskeskeisessä lähestymistavassa muusikko pyrkii joka päivä harjoittelemaan tietyn tuntimäärän eikä ylitä sitä, vaikka jotakin jäisi kesken. Tavoitekeskeisessä lähestymistavassa muusikko jatkaa harjoitustaan, kunnes on päässyt asettamaansa tavoitteeseen, esimerkiksi oppinut jonkin juoksutuksen nopeassa tempossa, muistanut sävellyksen ulkoa tai soittanut etydin virheettä nopeassa tempossa kolme kertaa.

Kummallakin näistä lähestymistavoista on hyvät ja huonot puolensa. Järjestyskeskeisen tavan etuja ovat tahdonlujuuden ja sitkeyden sekä vastuuntunnon kasvattaminen omasta ammatistaan.

Miinuspuoleksi voi muodostua säädettyjen harjoitustuntien muodollinen läpivieminen, jolloin muusikko kyllä soittaa, mutta ei itse asiassa opi mitään.

Tavoitekeskeisen lähestymistavan hyvänä puolena tulee mainita selkeään määrätietoisuuteen perustuva työn tehokkuus. Huonoja puolia saattaa olla taipumus hosumiseen työtavoissa, kun muusikko yrittää kerralla oppia kaiken, jonka oppimiseen kuukausikaan ei riitä. Tässä yhteydessä syntävä suuri ylikuormitus aiheuttaa uhan hermoston uupumiselle ja lyhyessä ajassa saavutetun lopputuloksen epävakaudelle. On luonnollisesti oletettava, että nuoren muusikon on syytä opetella kummankin harjoitustuntien rakennustavan harmoninen suhde.

On hyödyllistä laatia päivittäinen harjoitussuunnitelma sekä myös suunnitella ammattitaidon kasvu viikoksi, kuukaudeksi ja vuodeksi eteenpäin lähtien liikkeelle lähitavoitteista kohti pitkän aikavälin tavoitteita ja asettaen itselleen aina uusia tehtäviä.

2.1.2 Harjoitusten määrä

Soittorefleksien kehittäminen on mahdollista vain, jos hermosolut ovat toimintakunnossa. Kun niissä alkavat vaikuttaa jarrutusprosessit, refleksien muodostuminen hidastuu, ja siitä syystä työ tulee keskeyttää, ja elimistön tulee levätä. Fysiologian lakien mukaan hermosolujen toimintakyky voi levon jälkeen jopa kasvaa, ja sen vuoksi saavutustaso voi huomattavasti kohota ilman näkyviä ponnistuksia. (Teplov 1947, 33)

Fysiologit suosittelevat taukoa 40–45 minuutin harjoituksen jälkeen, mutta ei sen venyttämistä, koska tauon kestäessä yli 15 minuuttia ”työvire” katoaa, ja muusikon on uudelleen lämmiteltävä. Useat, lyhyet lepoaikat ovat suositeltavampia muusikoille, joiden hermojärjestelmä on heikko. Vahvan hermojärjestelmän omaavien on parempi pitää taukoja 1,5–2 työtunnin välein. (Teplov 1947, 34)

On syytä todeta, että kestävyys kasvaa systemaattisen työskentelyn aikana. Hermojärjestelmän sellainen tärkeä ominaisuus kuin kestävyys kehittyy keskittymiskyvyn pitkäaikaisen harjoittelun, keskittymisen aiheuttamaa jännitystä vähentävien liikeautomaatioiden muovautumisen ja oikeanlaisen fyysisen valmentautumisen tuloksena.

Tärkeä kysymys on, kuinka paljon aikaa harjoitteluun tulee varata. Päivittäinen kolmen tunnin työskentely pitää jollakin tavoin yllä saavutettua tasoa, neljän tunnin työskentelyllä voi jo edistyä. Mutta lahjakkaalle muusikolle, joka on asettanut itselleen korkeat tavoitteet, sopiva määrä on viisi tuntia työskentelyä päivässä. Kun ottaa huomioon tarvittavat lepotauot, on muusikon työpäivän pituutta vaikea määritellä. Tunnettu viulisti ja pedagogi L. Auer on sitä mieltä, että neljän tunnin päivittäistä harjoittelua varten oppilaalla tulee olla käytössään kaikkiaan kuusi-seitsemän tuntia. Nikolai Rubinsteinin mielestä neljä tuntia päivässä jaettuna aamu- ja iltapäivän osalle riittäisi varsin hyvin, sillä tämän ajan ylittäminen on muusikolle haitallista.

Konserttiesitystä edeltävän valmistautumisjakson aikana tapahtuu elimistön kaikkien voimien mobilisointi seurauksena edessä olevan tapahtuman tärkeydestä, ja tämän tietäen on välttämätöntä jakaa sisäinen energia oikein ja suunnata se tehokkaan ja tuottavan työn uomaan. Musiikki-instrumentin soitto kuluttaa suuren määrän energiaa, ja voimien kulumisen vaatii oikeanlaista fyysistä valmistautumista, johon monet muusikot kiinnittävät tarkkaavaista huomiota. Työskentelyn psykohygienisten sääntöjen noudattaminen on osoitus nuoren muusikon kehittyneisyydestä, kypsyydestä ja ammattitaidosta. On anteeksiantamatonta, jos lahjakas henkilö keskeyttää luovan tiensä eikä toteuta kaikkia luonnon hänelle lahjoittamia mahdollisuuksia.

2.1.3 Ennakkoon tapahtuvat läpisoitot

Kun esiintymisiä on riittävän usein ja säännöllisesti, elimistö sopeutuu hankalaan tilanteeseen, ja ihminen oppii selviytymään jännityksensä kanssa. Jos välit esiintymisten välillä pitenevät kaksi- kolme kuukauden mittaisiksi, ei tätä sopeutumista tapahdu. Esiintymiset ennen pääkonserttia – ennakkoon tapahtuvat läpisoittamiset tuovat esiin lukuisia ongelmia valmistautumisvaiheessa: alkaen puutteiden havaitsemisesta esityksessä aina dynamiikan analyysiin ja musiikkiohjelmiston sekä esiintyjän psykologisen treenaustason valmiustilaan asti. Samoin ilmenee uusi impulssi ja määritellään uusi suunta, jonka mukaan työskentely jatkossa tapahtuu.

Kuten jo aiemmin sanottiin, konserttiohjelman tulee olla opeteltuna vähintään neljä viikkoa ennen tilaisuutta. Tästä päivästä eteenpäin tulee kunkin päivän työskentelyn sisältää myös valmistautuvaa läpisoittamista. Monet muusikot olettavat, että intohimo, voiman ponnistukset ja henkinen jännite tulee säästää yleisöesitystä, estradia varten ja että kotona voi harjoitella ilman täydellistä emotionaalista latausta. Tämä on suuri virhe ja erehdys. Sanotaan, että konsertin aikana koettava innostuksen aalto ja hermojännitteen kohoaminen on tietysti erinomainen, äärimmäisen toivottava asia. Mutta pelkällä innostuksella ei vielä pitkälle pääse. On selvää, että lavalla koettava innostus ei korvaa harjoittelua, vaan nojautuu siihen, täydentäen opittua improvisoiduilla otteilla ja tuoden artistin soittoon aivan erityisen sävyn ja esitykseen uuden laadun. Mutta siitä huolimatta todellisen esityksen kyseisen kohdan (ja koko teoksen) hitaan läpisoittamisen tulee vuorotella ”sovitettujen” kohtien kanssa, viimeksi mainitut nopeassa tempossa tai täysillä soittaen, kuten tapahtuisi konsertissa. Täysi teho tässä saavutetaan ainoastaan, jos soittajan kaikki voimat on mobilisoitu täydellä energialla. Vaikka tällainen soittotapa olisi harvinainen, on se kuitenkin mitä tärkein tapahtuma työssä. Toistuva työskentely tätä menetelmää käyttäen vähentää jännityksen vaikutusta esitystilanteessa.

Tämä on tarpeen ennen kaikkea siksi, että syntyisi mahdollisimman paljon konsertti-ilmapiiiriä muistuttava tilanne. Tähän tarkoitukseen kelpaa kuka tahansa kuulija riippumatta siitä, miten hyvin hän on perehtynyt musiikkiin; on oltava valmis soittamaan kelle tahansa, joka kuuntelee. On hyvin tärkeää eikä ollenkaan helppoa osata kuunnella itseään; hyvänä tukena tässä voi olla nauhoitus. Se paljastaa paljon odottamatonta muusikon esityksestä. Se auttaa kuuntelemaan materiaalia uudessa valossa ja ”tarkastelemaan” sitä uudelta näkökannalta. Oikea konsertti tuo aina esitykseen jotakin esittäjälle itselle uutta ja odottamatonta. Ainoastaan oikeassa salissa, todellisen yleisön edessä musiikkiesitys ”kypsy lopullisesti” – eikä aina niin kuin oli suunniteltu. Ohjelma tulee soittaa läpi niin usein kuin mahdollista ja pyrkiä pääsemään siihen, että – Stanislavskin sanoin – vaikeasta tulee tavallista, tavallisesta helppoa ja helposta mukavaa.

”Yllätykset” esiintymislavalla ovat väistämätön tosiasia. Esitykset tapahtuvat erilaisissa olosuhteissa, aina eri puitteissa, eikä artisti itsekään ole kone: salin akustiikka, yleisö, sen käytös ja reaktiot, esiintyjän fyysinen ja psyykkinen tila, kaikenlaiset sattumanvaraisuudet – kaikki tämä vaikuttaa tavalla tai toisella esitykseen ja vaatii jatkuvaa korjaamista ja salamannopeaa sopeutumista muuttuviin olosuhteisiin. Muusikolle, joka on aina valmis tällaisiin muutoksiin ja jolla on hyvin kehittynyt

reaktionopeus ja kekseliäs mielikuvitus eivät mitkään yllättävät käänteet ole pelottavia, vaan päinvastoin, ne voivat saada mielikuvituksen liikkeelle ja toimia luovien löytöjen lähteenä

2.1.4 Ennakkoon tapahtuvan läpisoiton arviointi ja virheiden kanssa työskentely

No niin, esitys on ohi. Se on saattanut mennä hyvin tai huonosti, mutta joka tapauksessa se on syytä analysoida ja ottaa siitä oppia valmistautumiseksi seuraaviin esityksiin. Erityistä huomiota tulee kiinnittää esityksen epäonnistuneiden kohtien läpikäyntiin ja epäonnistumisten perimmäisten syiden selvittämiseen. Tehtyjen virheiden ymmärtäminen ja tiedostaminen on jo itsessään ensimmäinen askel kohti niiden poistamista. Ensimmäinen, selkeää vastausta vaativa kysymys koskee esiintyjän psykologista virittyneisyyttä. Tässä yhteydessä on selvitettävä jännityksen luonne ja muisteltava:

- missä vaiheessa onnistui päästä eroon liiasta jännityksestä
- millainen oli emotionaalinen tila ennen esitystä, esityksen aikana ja esitystauoilla
- mikä ärsytti ja vei huomiota muualle
- onnistuiko psykologisen yhteyden luominen yleisöön

Ei sovi unohtaa puhtaasti ulkoisten tekijöiden analysointia: salin valaistus ja akustiikka. Kaikki ylläluetellut tekijät, jokainen erikseen ja kaikki yhdessä, vaikuttavat muusikon oloon ja hänen soittonsa tasoon. Jos esitys on onnistunut, on syytä muistella myönteisiä tuntemuksia niiden kehittämiseksi ja muistamiseksi myöhemmässä harjoittelussa. Yhtä tärkeää on myös selvittää potentiaalisesti ”heikot” kohdat, sillä kuten tiedämme, repeäminen tapahtuu ohuimmasta kohdasta. Hetket, jolloin emotionaalinen palo oli huipussaan, saattavat myöhemmin ylittää hallinnassa olevan esitysprosessin rajat, ja siksi on tärkeää löytää konsertin jälkeisessä läpikäymisessä soiton optimaalinen balanssi ja pyrkiä pitämään se tiedostetun prosessin rajoissa päästämättä sisäistä jännitettä läiskymään yli äyräiden. Muodon kokonaisuuden tiedostaminen tapahtuu usein juuri yleisön edessä esiinnyttäessä, ja siksi yksi tärkeimmistä tehtävistä on teoksen musiikillisen muodon ja sen eri osien analysointi, kulminaatiopisteiden ja tarkoituksellisten painopisteiden selvittäminen.

Yksi monien muusikkojen päävirheistä on jyrkän rajan vetäminen kotona tehtävän työn ja estradiesiintymisen välille. Käsite ”opetella” alkaa merkitä samaa kuin ”harjoitella”, he ovat valmiita soittamaan tuntikausia jotakin kaunista kappaletta työstäen joka ikistä nuottia, toistaen loputtomiin samaa juoksutusta – harrastamaan ”musiikkia ilman musiikkia”; heille ei juolahdakaan mieleen soittaa läpi koko teosta ajatellen ennen muuta musiikkia; heidän mielestään käsitettä ”musisoida” ei voida sovittaa yhteen käsitteen ”työskennellä” kanssa. On selvää, että käytettäessä ainoastaan tällaista tapaa parhaatkin musiikkiteokset muuttuvat harjoituksiksi tai etydeiksi. Enimmäkseen tällä tavalla työskentelevien esiintyjien looginen ja käytännön virhe on se, että he pitävät tätä keinoa etappina jonkin ”korkeamman” tavoitteen saavuttamiseksi, mutta koska he pitäytyvät siinä liian kauan, tulee ”etapistä” itsetarkoitus, josta eteenpäin ei enää voi saavuttaa mitään. Päämäärään eli taiteellisesti valmiiseen esitykseen tulee pyrkiä mahdollisimman suoraviivaisesti. Tällainen tehtävän asettelu organisoi oikealla tavalla puhtaasti teknisen käsityön, ja vaikka sitä ajoittain käytettäisiin viimeisenä – erityisten vaikeiden, virtuoosimaisten tehtävien ratkaisussa, se ei kuitenkaan johda viulistia harhateille, vaan toimii juuri sellaisena etappina, joka mahdollistaa tavoitteen saavuttamisen. Ja kuitenkin puhuttaessa muusikon valmisteledesta työstä ei voi olla mainitsematta soittajan fysiikkaa tärkeänä komponenttina, joka vaikuttaa toimintaan esiintymislavalla. ”Kun konsertin (tai konserttisarjan) jälkeen joskus pohdin sitä, miksi konsertti meni niin kuin meni eikä jollakin muulla tavalla, löysin hyvin helposti syy-yhteyden konsertin laadun ja sitä edeltäneen elämäntavan ja työskenteleminen välillä. Ja melkein aina ilmeni, että minulle onnistuneen konsertin tärkeä edellytys on konserttia edeltänyt lepo, hyvä, reipas terveydentila, sielun ja kehon tuoreus.” (Gat 1967, 92.)

2.2 Optimaalinen konserttivire

Voidakseen esiintyä menestyksekkäästi konsertissa tai soittaa tutkinnossa tai tentissä, on muusikon oltava optimaalisen konserttivalmiuden vireessä. Psykologisilta parametreiltaan optimaalinen konserttivire vastaa sitä, mitä urheilijoiden keskuudessa nimitetään optimaaliseksi taisteluvireeksi. Tästä syystä onkin loogista tarkastella tällaista tilaa urheilun tapaan, kolmen tärkeimmän parametrin mukaan - fyysisen, emotionaalisen ja älyllisen. Ihmisen tuntiessa itsensä fyysisesti hyväkuntoiseksi koko elimistö tuntuu terveeltä. keho voimakkaalta, joustavalta ja tottelevaiselta. Muusikon fyysinen valmennus saattaa sisältää sellaisia urheilulajeja kuin juoksu, uinti, jalkapallo. Harjoitukset, joihin liittyy voimajännitystä käsien ja hartioiden alueella, eivät ole erityisen suositeltavia, koska

ojentaja- ja koukistajalihasten liiallinen jännitys sellaisissa lajeissa kuin voimistelu tai painonnosto saattaa aiheuttaa lihaskireyttä ranteissa, hartioissa ja rintalihaksissa. Hyvä fyysinen valmistautuminen, joka antaa terveyden tunteen, voimia, kestävyyttä ja hyvän vireen, luo pohjaa hyvälle emotionaaliselle tunnetilalle yleisöesiintymisen aikana, vaikuttaa suotuisasti keskittymiseen liittyvien älyllisten prosessien sujumiseen ja ajatteluun ja muistiin, jotka ovat välttämättömiä esiintymisen aikana.

Ei kuitenkaan ole salaisuus, että monet tunnetut esiintyjät saattavat nousta lavalle tuntien olonsa fyysisesti huonoksi ja siitä huolimatta esiintyä oikein hyvin. Aikalaiset ovat panneet merkille tällaisia voimia ja mahdollisuuksia Rahmaninovilla, Gilelsilla, Oistrakhilla ja Karajanilla. Tämä lisäksi nämä esiintyjät ovat näyttämöltä poistuessaan tunteneet fyysisen olonsa paremmaksi. Konserttistressi aktivoi elimistön suojavoimia, ja muusikot vapautuivat vaivoistaan. Mutta nuorten esiintyjien kohdalla, jotka raivaavat tietään läpi tutkintojen ja valintakuunteluiden säleaidan, hyvän fyysisen kunnon ylläpito on tärkeä tekijä ammattitaidon kasvussa (Neuhaus 1961, 152).

Kun muusikko tuntee olonsa hyväksi ja hänen esiintymiskoneistonsa on valmis, syntyy erityisiä fyysisiä tuntemuksia käsissä, ranteissa ja sormissa. Näille tuntemuksille on ominaista koskettimien, jousen, sormilaudan tai suukappaleen kokeminen erityisellä tavalla. Pianistit puhuvat ”kevyistä” sormista, viulistit ”lentävistä” käsistä, puhallinsoittajat suukappaleen ”kuuliaisuudesta”. On suositeltavaa muistaa ja kirjata ylös nämä tuntemukset sekä puhua niistä, jotta ne olisi helpompi muistaa ennen esiintymistä ja palauttaa ne mieleensä läpisoittoharjoituksessa ennen esitystä.

2.2.1 Menetelmät optimaalisen konserttivireen saavuttamiseksi

Osatekijöitä optimaalisen konserttivireen saavuttamisessa ovat fyysinen, älyllinen ja emotionaalinen valmistautuminen. Kaksi viimeksi mainittua osatekijää ovat itse asiassa psykologista valmistautumista, joka pohjautuu siihen, että muusikko tuntee olonsa fyysisesti hyväksi. Seuraavassa mainitaan joukko keinoja ja menetelmiä, jotka lisäävät muusikon psyykkistä vakautta yleisöesiintymisen aikana.

Psykologinen sopeutuminen esiintymistilanteeseen. Muutamaa päivää ennen esiintymistä muusi-
kon tulee kuvitella itsensä siinä paikassa, jossa hän tulee esiintymään tottuakseen mielessään olo-
suhteisiin, joissa edessä oleva esiintyminen tapahtuu. Ensimmäisessä vaiheessa esiintyjä uppoaa
autogeeniseen tilaan ja toisessa vaiheessa luodaan mielikuva konserttiesiintymisestä.

Ensimmäinen vaihe

Rentouta kehosi lihakset. Kun ihminen tietoisesti rentouttaa lihaksensa mielikuvien avulla, aivo-
kuori siirtyy refleksinomaisesti unen ja valveen välitilaan. Fysiologit kutsuvat tätä tilaa faasiseksi.
Sen tärkein erityispiirre on se, että sen aikana ihmisen kyky suggerointiin ja itsensä suggeroimiseen
lisääntyy huomattavasti. Palautusprosessit tapahtuvat tässä tilassa 1,5–2 kertaa nopeammin kuin
unessa. K.N. Igumnovin läheiset muistelevat, että ennen konserttia tai oppilaiden kanssa pidettyjen
uuvuttavien harjoitusten aikana tämä kykeni muutamassa minuutissa rentoutumaan ja levähtä-
mään (Kapustin 1985, 137).

Ohjeet autogeeniseen tilaan vaipumiseen. Istu suorana. Hengityksen tulisi olla täysin rauhallista.
Sulje silmäsi. Keskity sisäisiin tuntemuksiin, joita lausunut sanat synnyttävät. Vie koko huomiosi
käsiisi. Lausu itsellesi seuraavat lauseet: Käteni muuttuvat lämpimiksi. Käsieni, ranteideni ja sor-
mieni lihakset rentoutuvat... Kuvittelen upottavani käteni hyvältä tuntuvaan, lämpimään veteen,
käteni rentoutuvat, ne muuttuvat lämpimiksi ja joustaviksi... Lämpö kohoaa ranteista käsiä ylöspäin
kohti hartioita... Kyynärvarret ja hartiat rentoutuvat. Tunnen miellyttävän lämmön käsissäni ja har-
tioissani. Hartiani ja olkapääni ovat rennot ja alhaalla. Nyt vien huomion jalkoihini... Kuvittelen,
kuinka upotan jalkani lämpimään veteen. Jalkojeni lihakset rentoutuvat miellyttävästi... Lämpö ko-
hoaa jaloista ylöspäin... Lantioni ja vatsan alueeni lihakset rentoutuvat... Tunnen miellyttävän läm-
mön aurinkopunoksen alueella... Vatsani ja rinnan seutuni rentoutuvat täyttyen ihanalla lämmöllä...
Nyt huomioni siirtyy kasvoihini... Otsani rentoutuu, kaikki kasvojeni lihakset rentoutuvat... Suuni
on hieman auki... Minun on helppoa hengittää rauhallisesti.. Sydämeni sykkii rauhallisesti ja tasai-
sesti (Kapustin 1985, 149).

Toinen vaihe

Näen nyt salin, jossa tulen esiintymään. Pystyn kuvittelemaan selkeästi näyttämön, kuulijat ja tut-
kintalautakunnan, jolle minun on määrä esiintyä... Olen rauhallinen, eheä ja keskittynyt... Aloitan

varmasti ja iloisesti. Minusta on ihanaa soittaa... Soitan suurella mielihyvällä jokaisen nuotin. Soittoni kuulostaa hienolta, ja tekniikkani on upea... Teen kaiken, mitä olin aikonut... Soitan aivan yhtä hyvin kuin kotona harjoitellessani... Osaan soittaa hyvin... Tiedän, että teen kaiken, mitä olin aikonut... Näen ja suoritan kaikki liikkeen tarkasti... Olenhan antautunut innoittuneelle esiintymiselle... Mikä nautinto onkaan soittaa kauniisti ja hyvin... Pystyn nopeasti virittäytymään teoksesta toiseen... Minun on helppoa pitää koko ohjelma mielessäni... Kerta kerralta autogeeninen uppoutuminen auttaa minua yhä enemmän ja enemmän... Pääsen helposti eroon kielteisestä jännityksestäni ja korvaan sen iloisella esiintymisen odottamisella (Kapustin 1985, 150).

Soitettaessa kuvitellun yleisön edessä työskentelyn alkuvaiheessa, kun esitys on jo kunnossa, teos soitetaan läpi alusta loppuun kuvitellen, että soittaa tutkintalautakunnan tai yleisön edessä. Teos voidaan nauhoittaa. Kuulijoita esittämään voi asettaa rivin tuoleja ja niille nukkeja ja leluja istumaan. Soittamisen aikana tulee olla valmis mihin tahansa odottamattomiin asioihin, ja kun niitä tulee, ei pidä pysähtyä, vaan jatkaa soittoa niin kuin konsertissa. Tämä menetelmä auttaa tarkistamaan esiintymisjännityksen vaikutusasteen esityksen laatuun ja selvittämään etukäteen heikot kohdat, jotka tulevat esiin jännityksen lisääntyessä. Teoksen toistuvat läpisoitot tämän menetelmän avulla vähentävät jännityksen vaikutusta esityksen laatuun.

2.2.2 Meditatiivinen uppoutuminen

Meditatiivisessa uppoutumisessa käytetään buddhalaisuudessa harjoitettavaa ”tässä ja nyt” -menetelmää. Soittaminen tämän menetelmän pohjalta perustuu kaiken sen syvään tiedostamiseen ja tuntemiseen, mikä liittyy sävelten houkuttelemiseen ulos soittimesta. Tässä menetelmässä kaikki huomio keskitetään juuri nyt käsillä olevaan hetkeen. Kun huomio on kiinnitetty kuulohavaintoihin, havaitaan kaikki siirtymät sävelestä toiseen, kaikki sävelten yhteen liittyessä syntyvät intonoitavat tarkoitukset. Sävelet ikään kuin muuttuvat mauksi, kovuudeksi ja pehmeydeksi, ne tuntuvat hyvänä tuoksuna, ne koetaan eri värein sävytettyinä. Teoksen soittamista alusta loppuun, nuotti nuotilta, sävel säveleltä, voidaan verrata täyden vesimaljan kantamiseen pisaraakaan siitä läikyttämättä. Uppoutuminen äänimateriaan tapahtuu seuraavan laisia harjoituksia tekemällä:

- laulaminen ilman soittimen tukea

- laulaminen yhdessä instrumentin kanssa niin, että ääni ikään kuin kulkee soiton edellä
- laulaminen ilman ääntä (ajatuksissa)
- laulaminen soittaen samalla ajatuksissaan.

Huomion ollessa kiinnitettynä liiketuntemuksiin voi tiedostaa sormen kosketuksen laadun kielellä, tarkistaa liikkeiden vapautuneisuuden ja mahdolliset turhat lihasjännitykset, jotka tulee välittömästi laukaista. Miltä tuntuu nivelissä, sormen päissä, käsien, olkapäiden, kasvojen lihaksissa? Tuntuuko soittaminen mukavalta vai epämukavalta? Tuottaako soittaminen fyysistä mielihyvää?

Teoksen meditatiivinen soittaminen täysin siihen uppoutuneena tehdään alusta lähtien hitaassa tempossa niin, ettei yksikään ulkopuolinen ajatus soiton aikana pääsisi soittajan mieleen. Heti jos ulkopuolinen ajatus pujahtaa soittajan tietoisuuteen, ja sormet soittavat tällä välin itsekseen, tulee tasaisesti palauttaa tietoisuutensa esitykseen ja yrittää pysyä siinä.

Syvä uppoutuminen esitykseen muodostaa tuon saman pienen huomiokehän, jota Konstantin Stanislavski on suositellut esiintymisjännitykseen alttiille näyttelijöille. Kuva siitä, että näyttämöllä ei ole mitään muuta kuin sinä ja musiikki, keskittyminen ainoastaan sävelten alkuvoimaan on juuri se objektiivis-keskitetty tila, jossa muusikosta tulee taiteen palvelija.

Meditatiivinen esitys muovaa ns. sensorisynteesejä, jotka ovat oikein muodostuneen tavan tärkeimpiä tunnusmerkkejä. Kuulo-, liike- ja lihastuntemukset sekä mielikuvat alkavat toimia erikseen toimimisen sijasta katkeamattomassa yhteydessä. Tällöin syntyy tunne siitä, että esiintyjä ja soiva teos ovat yksi kokonaisuus. Sen lisäksi, että hidas soittaminen dynamiikalla **pp (pianissimo)** harjoittaa meditatiivisen uppoutumisen tapaa, se myös voimistaa jarrutusprosesseja. Niiden heikkeneminen esiintymistilanteessa saa aikaa liian kovaäänisen ja hallitsemattoman soiton nopeassa tahdissa. Kappaleen kärsivällinen läpisoitto alusta loppuun asti jokaisen sävelen ollessa täysin hallittu vastaa niitä keskittymisharjoituksia, joissa tulee erottaa riisin jyvä hirssin jyvistä.

2.2.3 Valmistautuminen roolien avulla

Roolin avulla valmistautumisen idea on se, että esiintyjä siirtyy omista henkilökohtaisista ominaisuuksistaan sellaisen hyvin tuntemansa muusikon hahmoon, joka ei jännitä julkista esiintymistä, ja alkaa soittaa ikään kuin tuon toisen henkilön hahmossa. Psykoterapiassa tätä menetelmää kutsutaan imagoterapiaksi, eli hahmon avulla tapahtuvaksi terapiaksi. Ihmiset jo aikoja sitten tunteneet mielikuvituksen taikavoiman, maagisen ”ikään kuin”.

Roolin avulla tapahtuvan valmistautumisen idea on siinä, että tärkeää esitystä kovasti jännittävä esiintyjä alkaa omien tuntemustensa vastaisesti esittää itsevarmaa ihmistä, joka ei pelkää mitään. Nuorta muusikkoa voi neuvoa kuvittelemaan mielessään varma ja rohkea konsertinpitäjä, jonka kaltainen hän itsekin haluaisi olla. Sitten hänen tulee mahdollisimman hyvin sisäistää tuo hahmo suorittaen tähän tarvittavat toimenpiteet. Hänen tulee jäljitellä tuon henkilön tapaa liikkua, puhua, nauraa, istua soittimensa ääressä.

Tällöin syntyy vääjäämättä uudenlainen sisäinen olotila, jossa muusikko tuntee varmuutta ja kokee maailman myönteisenä. Jos arka ja ujo viulisti tai pianisti autogeenisen uppoutumisen aikana riittävän kauan ja varmasti ja mikä tärkeintä – vakuuttavasti – sanoo mielessään: ”Olen ensiluokkainen esiintyjä, liikkeeni ovat vapaat ja vailla mitään pakottamista, minusta on ihanaa soittaa suurelle yleisölle”, ”Soitan kuin Paganini (Rahmaninov, Horowitz, Venjavskij jne.)”, ”Saan suurta nautintoa soitostani”, niin hän todennäköisesti vapautuu huomattavassa määrin kalvavasta arkuuden tunteesta esiintyessään yleisölle.

Kyky omaksua määrätietoisien itsesuggestion kautta mahdollisimman täydellisesti ja syvällisesti uusi ”rooli” on varmaankin psykologisen valmentautumisen korkein etappi. Lääketieteen historia tietää monia tapauksia, joissa toivottoman sairailta vaikuttaneet ihmiset ovat tervehtyneet ottamalla mielikuvansa kohteeksi sellaisen henkilön roolin, jolla ei ollut varaa sairastaa, vaan hänen oli kerta kaikkiaan pakko tervehtyä. Tunnettuja ovat myös tapaukset, joissa täysin terveet ihmiset otettuaan mielikuvansa kohteeksi kuolevan, ovat jonkin ajan kuluttua kuolleet noudattaen ennalta saneltua roolikuvaa.

Esiintyjän olo ennen konserttia riippuu huomattavasti hänen opettajansa tai pedagogin (jos sellainen on) psyykkisestä vireestä. Opettajan tehtävä on kylvää rohkeutta ja intoa sydämeen eli siis

toimia tavallaan psykoterapeuttina. Esiintyjälle ei ole mitään järjettömämpää eikä psyykkisesti traumaattisempaa kuin oma opettaja tai ystävä, joka hermostuksissaan vapisee kuin haavanlehti ja kehottaa toista samalla olemaan rauhallinen ja varma voimistaan.

2.2.4 Mahdollisten virheiden selvittäminen

Jopa silloin, kun konserttiohjelma tuntuu olevan äärimmäisen hyvin opeteltu ja esitettävissä yleisölle, jokainen muusikko haluaa varmuuden vuoksi varautua virheiden varalta. Vaikka teos olisi opeteltu kuinka hyvin, saattaa siinä aina piillä havaitsematon virhe, joka yleensä paljastuu tärkeän yleisöesiintymisen aikana. Tästä syntyy pulma – miten tämän virheen saisi kaivettua esille täysin hyvin soitetusta esityksestä? Grigory Kogan on todennut oikein eräässä kirjassaan, että vasta silloin, kun muusikko ei edes halutessaan kykene tekemään virhettä, voidaan soiton sanoa olevan täysin hallinnassa. Yleensä muusikot testaavat tämän soittamalla opettelemiaan teoksia ystävilleen ja tuttavilleen vaihdellen puitteita ja soittamiaan soittimia. Psykologit puhuvat tässä yhteydessä tavun yleistämisestä (pianistit tietävät, että se mikä heiltä onnistuu yhdellä soittimella saattaakin epäonnistua toisella, jopa erittäin hyvällä). Ja syynä tähän eivät ole pelkästään ulkoiset olosuhteet ja tilanteet, vaan myös se, miten hyvin soitettava materiaali on opeteltu. Mahdollisten virheiden havaitsemiseen voi suositella joitakin tapoja, joiden ydin on kuvattu seuraavassa.

1. Sidotaan silmille huivi. Soitetaan valittu teos hitaasti tai keskinopeudella voimakkaasti mielessä päätös soittaa se virheettömästi. Seurataan, ettei minnekään synny lihasjännitystä ja että hengitys on tasaista ja vapaata.
2. Soitetaan niin, että mukana on häiriöitä ja huomion muualle suuntaavia tekijöitä (huomion keskittämiseksi). Avataan radio normaalille äänenlujuudelle ja yritetään soittaa ohjelma. Vaikeampi tehtävä on toistaa sama suljetuin silmin. Tämän kaltaiset harjoitukset vaativat suurta hermojännitettä. On hyvin luultavaa, että monet muusikot saattavat tuntea niiden jälkeen suurta väsymystä. Sitä selittää riittämättömästi opetellun ohjelman lisäksi myös heikko toiminnallinen valmistautuminen eli sydän- ja verisuonijärjestelmän valmentamattomuus. Jos esiintyjä kykenee radion ollessa auki vaivatta soittamaan ohjelmansa, voi hänen keskittymiskykyään kadehtia, ja lavalla häntä tuskin kohtaa mikään epämiellyttävä yllätys.

3. Muusikon soittaessa jotakin ohjelman vaikeaa kohtaa pedagogi tai joku muu sanoo yhtäkkiä psyykkisesti traumaattisen sanan ”virhe”, mutta muusikon tulee kyetä olemaan tekemättä virhettä.
4. Muusikko pyörii muutamaan kerran ympäri, kunnes alkaa tuntea lievää huimausta. Sitten hän keskittyy ja alkaa soittaa täydellä voimalla ja maksimaalisella nosteella.
5. Muusikko tekee 50 hyppyä tai 30 kyykistymistä niin, että pulssi kiihtyy voimakkaasti ja alkaa soittaa ohjelmaa. Hiukan samanlainen olo on näyttämölle noustessa. Tämä harjoitus auttaa voittamaan tuon olon.

Ilmenneet virheet tulee poistaa soittamalla läpi ohjelmaa hitaassa tempossa. Joka ikinen muusikko saa urallaan kokemusta sekä onnistuneista että epäonnistuneista esiintymisistä. Epäonnistuneiden esiintymisten syiden selvittämiseksi on hyvä pitää päiväkirjaa, johon merkitään tulokseen tai toiseen johtaneet syyt.

2.2.5 Optimaalisen konserttivireen emotionaalinen osatekijä

Optimaalisen konserttivireen osatekijä koostuu emotionaalisen tunnetason nousun, edessä olevan esiintymisen iloisen esimaun, muille ihmisille esiintymishalun ja heille taiteellaan iloa tuottamisen tuntemuksista. Ekstrovertit esiintyjät saavuttavat sen helpommin kuin introvertit, mutta viimeksi mainituilla emotionaalinen vire voidaan optimoida. Yksi tärkeimmistä yleisöesitystä edeltävän optimaalisen emotionaalisen vireen kuvaajista voi olla sydämen lyöntitiheys, joka jokaisen muusikon tulee löytää itseltään onnistuneiden ja epäonnistuneiden esiintymisen aikana. Eri aloja edustavien muusikoiden omien laskelmien mukaan sydämen optimaalinen lyöntitiheys useimmilla opiskelijoilla ennen koetta tai tutkintoa on 75 - 80 lyöntiä. Käyttämällä avukseen psyykkis-emotionaalista säätelyä voi sekä alentaa että nostaa pulssiaan ja saada sen itselleen optimaaliseen arvoon.

2.2.6 Ajatuksen vaikutus optimaaliseen konserttivireeseen.

Ajatuksen vaikutus optimaaliseen konserttivireeseen koostuu ajattelun selkeydestä ja nopeudesta, kyvystä nähdä selkeästi mielessään tehtävien soittoliikkeiden ja syntyvien äänikuvien ohjelma. Tietoisuudessa olevan mielikuvaohjelman siirto käytäntöön ja muusikon tekninen suoritus toteutetaan määrätietoisella tahdonvoimalla, joka toimintaa hallitsevan keskittymisen kautta panee liikkeelle kaikki psyykkiset prosessit – ajattelun, muistin, mielikuvituksen. Tahdonvoimalla tapahtuva huomion keskittäminen tekee muusikolle mahdolliseksi siirtää kaiken, mikä on tehty mielen tasolla, valmistelevalle työn prosessissa, ulkoiselle tasolle eli siis esittää työnsä kuulijoille. Ja niin pääsemme aiheeseen esittämällä itsellemme yksinkertaisen kysymyksen: mitä me pelkäämme kaikkein eniten lavalle astuessamme? Luulen, että kaikki ovat samaa mieltä vastauksesta: yleensä me pelkäämme tekemämme virheen, pysähtymämme, unohtavamme.

Tehdä virhe, pysähtyä, unohtaa – nämä ovat eri asioita, eivätkä aina liity keskenään yhteen, koska:

- voi tehdä virheen, mutta ei pysähtyä eikä unohtaa
- voi pysähtyä, mutta ei virheen tai unohtamisen takia
- voi unohtaa, mutta olla tekemättä virhettä ja pysähtymättä, mitä käytännössä tapahtuu melko usein – huomattavasti useammin kuin miltä näyttää. Monet muusikot, jotka ainoastaan sillä perusteella, että eivät tee virheitä eivätkä pysähtele, ajattelevat osaavansa ohjelman, vaikka itse asiassa eivät osaa sitä riittävän hyvin, ja pedagogin on hyvin helppo tarkistaa tämä.

Huolimatta virheen, pysähtymisen ja unohtamisen välisestä erosta, on olemassa jotakin näille kaikille yhteistä. Tätä yhteistä kutsutaan jonkinlaiseksi ”perustilaksi”, joka suo mahdollisuuden välttää sekä virheet, pysähtymiset että unohtamisen, kun taas sen puuttuminen liittyy todennäköisyyteen tehdä virhe, pysähtyä ja kadottaa materiaalin muistista ja motoriikasta.

Mikä sitten on tämä konserttiesityksen esittäjälle välttämätön ”perustila”, jonka ansiosta hän kykenee esityksen aikana tekemään kaiken, minkä tuntee, tietää, osaa ja ymmärtää sillä hetkellä? On täysin oikein nimittää sitä ”keskittyneeksi huomioksi”. Kaikki toimintahan vaatii ihmiseltä keskittyneyttä huomiota. Miten sitten eroaa se keskittymiskyky, jota me tarvitsemme ja joka meitä kaikkein

eniten kauhistuttaa yleisöesiintymisessä? Kaikki me, tai lähes kaikki me, jotka astumme konserttilavalle, tunnemme jossakin määrin (enemmän tai vähemmän) levottomuutta, huolta, pelkoa siitä, että aloitettuamme esityksen olemme vastuullisia musiikkiajasta – taiteellisesta prosessista. Emme voi keskeyttää sitä niin halutessamme, vaan meidän on jatkettava esitystä loppuun asti, kunnes musiikillinen muoto toteutuu. Teoksella on oma logiikkansa, jota meidän on paitsi kunnioitettava, myös ilmennettävä mahdollisimman vakuuttavasti ja luotettavasti. Meidän on siis avattava musiikallinen aika (tai paremminkin taiteellinen akustinen prosessi, jollainen musiikkiteos on) sen lakien mukaan eikä oman tahtomme mukaisesti; emme voi pysähtyä siellä, missä haluaisimme, emme voi tehdä virhettä (edes sekunnin murto-osan mittaista), emme voi – meillä ei ole oikeutta – unohtaa.

Jotta ei tekisi virhettä, ei pysähtyisi eikä unohtaisi, on työskenneltävä huomio erityisen keskittyneenä, koska ainoastaan silloin kykymme motivoituun huomioon ja sen keskittämisen laatu mahdollistavat sen, että mennessämme lavalle pystymme esittämään musiikkikomposition siten, kuin sen tänään osaamme tehdä.

Mutta voiko huomion keskittämisen kykymme olla osa musiikin tietouttamme? Olisiko niin, että ne, joilla on paremmat tiedot, hallitsevat myös huomionsa helpommin? Musiikillisen kuulon laatu määrittelee monia asioita, vaikka – käyttääksemme perinteistä vastakkainasettelua ”kuulo” ja ”rytmi” – ennemminkin musiikillisen rytmitajun laatu liittyy keskittyneeseen huomioon. Mutta jos tietomme musiikista ovat yhteydessä meille välttämättömään huomioon, niin saattaa olla, että työskennellessämme teoksen parissa me työskentelemme myös huomion laadun kanssa, joka auttaa meitä paitsi välttämään tappion konserttiesityksen aikana myös ”saamaan” - esittämään parhaan mahdollisen variantin kaikista tänään mahdollisista.

Ensisilmäyksellä vaikuttaisi siltä, että määrätietoista työtä huomion keskeytymättömäksi kiinnittämiseksi tarvitaan eri määriä koulutuksen eri vaiheissa: tuntuisi, että se on tärkeämpi akatemiassa kuin koulussa aloittelevalla ensiluokkalaisella. Mutta asia vain näyttää siltä. Akatemiassa opiskellaan sävellyksiä, jotka vaativat suurta määrää motivoitua ja keskittynyttä huomiota, koska ilman sitä on mahdotonta lyhyessä ajassa oppia esittää kunnolla yhtäkään suurta teosta. Mutta jos me jo

alusta alkaen alamme pikkuhiljaa ja määrätietoisesti kasvattaa tämän huomiokyvyn määrää, poistuvat monet ongelmat, jotka liittyvät ”pysähtyä, tehdä virhe, unohtaa” -kolmikkoon, ja voimme keskittyä muihin, korkeampiin ja luovempiin tehtäviin.

Mitä erityistä sitten on tässä motivoidun ja keskittyneen huomion parissa työskentelemisessä – miten se eroaa jokapäiväisestä työstämme? Esitystaiteen historiassa on loistavia esimerkkejä tämän kyvyn hallitsemisesta. Ajatellaanpa Anton Rubinstein ja joka ei työskennellyt kolmea tuntia enempää. Tämä oli myös hänen opettajansa Aleksandr Ivanovich Villuanin tietoinen pedagoginen lähtökohta. Hän oli sitä mieltä, että ”nuorille oppilaille riittää aluksi tunnin harjoittelu. Vanhempien oppilaiden tulee harjoitella enintään kaksi tuntia, ja täydet fyysiset voimansa saavuttaneiden enintään kolme tuntia pitäen tunnin välein kymmenen minuutin lepotaun” (Barenboim 1969, 112). Tärkeimpiä asioita tässä yhteydessä on kyky uskomattomaan huomion keskittämiseen. Tällaisessa keskittyneisyyden tilassa ei pysty harjoittelemaan kolmea tuntia kauempaa, koska se vaatii pitkähköä palautumisaikaa. Muistamme, että yksi Villuanin päävaatimuksista hänen työskennellessään nuoren Anton Rubinsteinin kanssa oli ”huomio ja keskittyneisyys; havaitessaan oppilaassaan keskittymiskyvyn puutetta hän aina keskeytti tunnin sanoen, että on parempi olla tekemättä mitään kuin tehdä asia jotenkuten” (Barenboim 1969, 113).

Toinen seikka on mekaanisen rutiinityön puute, mikä on äärimmäisen tärkeää. Käsitykseni mukaan on olemassa joukko perusedellytyksiä, joiden noudattaminen auttaa motivoidun huomiokyvyn keskittymistä (kyky pysähtyä ei kolmeksi, vaan viideksi, kymmeneksi minuutiksi jne.) ja sen ajallisen määrän lisäämistä (huomion kohteen laajentaminen, mikä on esityskyvyn oppimisen hyvin tärkeä kuvaaja).

Kyky keskittää huomionsa ja pitää se pitkään tietyssä kohteessa on optimaalisen konserttivireen yhtä tärkeä komponentti kuin fyysisen kunnon ylläpito ja kyky säädellä sydämensä lyöntitiheyttä. Siitä syystä päivittäisten keskittymisharjoitusten tulee kuulua esiintyvän muusikon harjoitusohjelmaan. Keskittyminen esityshetkellä vain ja ainoastaan siihen, mitä juuri sillä hetkellä soittaa, on käytännöllisesti katsoen mahdotonta tarkkaamattomalle ihmiselle. Ajatusten harhailu esityshetkellä johtaa lähes aina virheisiin.

Jokainen muusikko kuvailee eri tavoin parasta konserttivirettään käyttäen tähän tuolla hetkellä syntyvien tuntemusten jonkinlaisia määritelmiä. Analysoituaan ja muisteltuaan onnistunutta esitystä edeltäneitä tuntemuksia muusikon tulee tietoisesti synnyttää uudelleen sama tunnetila ennen seuraavaa esitystä. Tähän tarkoitukseen käytetään psyykeä säätelevää harjoitusta, joka tehdään muuttuneen tietoisuudentilan pohjalta.

Itsearvion tekemiseksi ennen esitystä voi vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä tunsit, ajattelit ja teit onnistunutta esitystä edeltäneenä päivänä ja juuri ennen näyttämölle astumista?
2. Osaatko tietoisesti luoda itselleni OKV:n (optimaalisen konserttivireen)?
3. Millaisten menetelmien avulla pääset tähän?
4. Kuka muu auttaa sinua saavuttamaan OKV:n?
5. Kuinka usein onnistut esiintymään OKV:ssä?
6. Kauanko ennen esityksen alkua tunnet OKV:n syntyvän?
7. Onko OKV:si vakaa? Mistä se riippuu?
8. Ehkäpä paras OKV ei synny näyttämöllä, vaan soittaessasi luokassa tai ystävien kanssa. Miltä tämä tila tuntuu?
9. Jos pääset harvoin OKV:n tai et koe sitä ollenkaan, kuvittele, miltä tuo tila voisi tuntua.

Erityismusiikkikouluissa opiskelevien vastaukset näihin kysymyksiin ja niiden vertailu oppilaiden edistymiseen osoittaa, että optimaalinen konserttivire ilmenee useimmin niillä oppilailla, joilla on lahjakkuutta musiikkiesiintymisen alalla.

3 RATKASEVA VAIHE VALMISTAUDUTTAESSA KONSERTTIESITYKSEEN

Miksi ”ratkaiseva”? Tämän jakson erottamiselle erilliseksi vaiheeksi valmistauduttaessa konserttiesitykseen on lukuisia perusteita: uusien tehtävien ilmestyminen muusikon työhön, välttämättömyys käyttää jo olemassa olevien rinnalla uusia itsesääätelymenetelmiä, esiintyjän tunnetilan muuttuminen tärkeän esityksen lähestyessä, ymmärryksen ja ilmentämisen muuttuminen suhteessa esittävään ohjelmaan.

Ratkaisevuus ilmenee ennen muuta tämän ajanjakson ratkaisevassa merkityksessä suhteessa koko konserttia edeltävään aikaan. Muusikon työn tuottavuus kuusi - seitsemän konserttia edeltävänä päivänä ja se, miten hän tiedostaa ensisijaiset tehtävät, vaikuttavat huomattavasti yleisölle esittävän ohjelman laadun tasoon. Herää kysymys: miksi tämän ajanjakson pituus on juuri viikko? Ensimmäiset merkittävät, edessä olevaan esiintymiseen liittyvät tuntemukset kuuluvat juuri tähän ajanjaksoon, ja niiden kielteisten vaikutusten ehkäisymenetelmät tuovat ratkaistaviksi uusia ongelmia muillakin kuin musiikkipsykologian keinoilla. Tähän mennessä konserttiohjelman ”kypsyminen” on synnyttänyt muusikon mielessä joitakin stereotypioita siitä, miltä kokonaisteoksen jotkut katkelmat ja muodot kuulostavat, mikä saattaa johtaa esityksen kaavamaisuuteen ja hengettömyyteen. Erityisen tärkeäksi nousee valmistautumisvaiheessa esiintyjän käsitys yhteydestä katsojaan, koska yleisesiintymisessä ei ole kyse pelkästään ohjelman ilmeikkäästä tulkinnasta, vaan ennemminkin emotionaalisen, taiteellisen ilmaisun välittämisestä muusikon ja yleisön toisiinsa yhteen liittävässä elementtinä. Ja lopuksi, kaikkein kielteisimmiksi esiintyjälle saattavat osoittautua lihaskireydet, jotka halvaannuttavat sekä muusikon fyysisen kehon että hänen emotionaalisen tasonsa. Niitä ilmenee usein juuri valmistautumisjakson viimeisinä päivinä.

Yllä olevan perusteella voidaan määritellä muusikon konserttiesitykseen valmistautumisen ratkaisevan vaiheen tehtävät:

1. Itsekontrolli- ja tahdonsääätelyprosessien merkityksen ja vaikutuksen määrittely muusikon esitystaiteessa.
2. Muusikon luovan mielikuvatyöskentelyn kehittäminen onnistuneen esityksen välttämättömänä elementtinä.

3. Esiintyjän lihasjännitysten poistotavat.
4. Muusikon roolin määrittely suhteessa yleisöön.

3.1 Itsekontrolli ja tahdonvoiman säätely

Yleisöesiintymiseen liittyy muiden ihmisten taholta tuleva esiintyjän arviointitilanne, jossa ulkopuoliset ihmiset voivat joko kohottaa tai laskea esiintyjän arviota omasta itsestään. Tämä lisää psyykkistä jännitettä, joka aluksi lisää ja myöhemmässä vaiheessa laskee työstettyjen psyykkisten prosessien – huomiokyvyn, muistin, vastaanottokyvyn, ajattelun, liikereaktioiden - ilmentämisen vakautta. Ollessaan psyykkisessä jännitystilassa ihminen ei aina onnistu kontrolloimaan tekojaan tahdonvoiman hallinnalla. Mutta esiintymislahjakkuutta omaavilla muusikoilla, kuten Ferenc Liszt ja Niccolò Paganini, esiintymisjännityksen tila saa aikaan erityisen hengen nousun, joka auttaa heitä esityksessä (Nikiforov 1989, 158).

Kyky olla parhaassa mahdollisessa konserttivireessä liittyy tiiviisti sellaiseen luonteenpiirteeseen kuin huolestumisen ja rauhattomuuden sekä kahlitsevan ujouden tunteen puuttuminen. Tärkeintä tässä on palava halu esiintyä kuulijoille ja olla heidän kanssaan yhteydessä musiikin keinoin. Niillä, joilta puuttuu esiintymiskykyä, yleisöesiintyminen kärsii usein erilaisista puutteista. Useimmiten tätä tapahtuu muusikoilla, joilla:

- psyykkistä mobilisaatiota esitykseen ei ole harjaannutettu
- ei ole muodostunut tarvetta esiintyä yleisön edessä
- ilmenee suurta huolestuneisuutta ja tämän seurauksena emotionaalisen vakauden alenemista
- esitettäviä teoksia ei ole opeteltu riittävän hyvin
- on muodostunut pakonomainen refleksi huolestua ennen esitystä ja tämän kielteinen vaikutus esitykseen
- sisäinen asenne suuntautuu enemmän itsearviointiin kuin teoksen esittämiseen tarvittavalla tavalla

Muusikon ammatillisiin suorituksiin eivät vaikuta ainoastaan hänen luontaiset kykynsä ja hyvät opettajat, vaan huomattavasti myös muusikon luja tahto, jolla useimmiten ymmärretään ihmisen

kykyä voittaa sekä ulkoiset että sisäiset esteet tiellä kohti asetettua tavoitetta. Hellittämättömyys ja sitkeys, itsenäisyys ja aloitekyvykyys, sietokyky ja itsensä hallinta, rohkeus ja päättäväisyys – nämä tahdonalaisen käytöksen piirteet toteutuvat eri tavoin muusikon työssä. Kyky hillitä ei-toivottuja impulsseja ja voimistaa toivottuja muodostaa tahdonalaisen käyttäytymisen ytimen.

Kaikkein eniten tahdonalaisen käyttäytymisen harjaantuneisuutta vaatii toimiminen ääriolosuhteissa. Muusikon työssä tällaisia tilanteita syntyy useimmiten julkisen esiintymisen aikana tutkinossa tai kilpailussa.

Kiinnostus tahdon ongelmaa kohtaan on kasvanut huomattavasti meidän päivinämme. Tahto psyykkisenä ilmiönä tulee käytännössä esiin tahdonvoiman ponnistuksella, jonka kesto tulee tarkastella tahdon todellisena mittana. Ihmisen tahtoon liittyvät erityispiirteet ilmenevät psyykkisen itsehallinnan ja itsesäätelyn prosesseissa. Termi ”tahdon säätely” tulee ymmärtää niin, että sitä käytettäessä on kyse jostakin tietystä itsesäätelymuodosta, johon muiden psyykkisten mekanismien rinnalla liittyy tahdon ponnistus. Toisin sanoen, psyykkisestä itsesäätelystä tulee luonteeltaan tahdonalaista, kun sen tavallinen, normaali kulku syystä tai toisesta vaikeutuu (esimerkiksi konserttiesityksen aikana, jolloin muusikon psyyke kokee melko voimakasta jännitettä). Lopputavoitteen saavuttaminen vaatii tekijältä lisävoimia, oman aktiivisuuden kohottamista syntyneen esteen voittamiseksi.

Ihminen voi toimia kahdella perustavalla – tahdon tai impulssien pohjalta. Niiden periaatteellinen ero on siinä, että ensimmäisessä on, mutta jälkimmäisessä ei ole mukana tietoista itsekontrollia. Palataanpa uudelleen termiin ”tahdon hallinta” ja yritetään osoittaa, että sen muodostamaan sanapariin sisältyy kaksinainen merkitys. Toisaalta, termin käyttö voi olla paikallaan, kun on kyse itsekontrollin käynnistyksestä tahdonponnistuksen avulla. Oppilasta ei esimerkiksi (laiskuuden takia) huvita tarkistaa vielä kerran, kuinka virheettömästi hän oppinut annetun soittotehtävän. Mutta vastuuntunnon ja velvollisuuden tunteen ohjaamana hän vielä kerran tahdonvoimansa avulla pakottaa itsensä tekemään sen voittaen syntyneen sisäisen vastustuksen.

Toisaalta, käsiteltävän termin ymmärtämisen painopiste voidaan sekoittaa itsekontrollin kytkeytymiseen tahdonponnistuksessa. Tässä tapauksessa tarkoitetaan, että itsekontrolli auttaa tahdonvoimaa pysymään aiotulla tiellä ja samalla ehkäisee turhat ja perusteettomat energiahukat, jotka

eivät liity lopputavoitteen saavuttamiseen. Toisin sanoen, tarkasteltaessa näin termin syvintä ole-
musta siinä korostuu itsekontrollin merkitys tahdonvoiman adekvaattiuden takaamiseksi.

Yleisesti ottaen se, miten itsekontrollin kyllästämä tahdonponnistus on, voidaan määritellä erilai-
silla, subjektiivisilla ja objektiivisilla tekijöillä. Ihannesuhteena niiden välillä voidaan pitää sellaista,
jossa energian kulun käyttö tahdonponnistuksen toteuttamiseksi tapahtuu kuitenkin tahdonponnis-
tuksen hyödyksi. Liiallinen itsekontrolli kuluttaa turhaan niiden yhteistä energiavarantoa alentaen
samalla tahdonponnistuksen tehokkuutta. Ja päinvastoin, mitä rationaalisemmin nämä itsekontrol-
lin toimet jakautuvat, sen suurempia energeettisiä mahdollisuuksia voi vapautua tahdonponnistuk-
sen ilmentämiseen ja sen intensiivisempi ja ajallisesti pitkäkestoisempi siitä voi tulla.

Itsesäätelyprosessissa sekä tahto että itsekontrolli voivat esiintyä suhteessa toisiinsa vaikutusob-
jektina, toisin sanoen, aivan kuten tahdon harjaannuttamisen ja laadun muotoutuminen tapahtuu
tietoisuuden jatkuvan kontrollin alla, samoin myös tarpeen ja itsekontrollikyvyn kasvattaminen vaatii
tukea tahdonponnistuksen taholta.

3.1.1 Psykomotoriikka

Puhuttaessa psykofysiologisen itsesäätelyn mekanismeista on kiinnitettävä huomiota siihen tosi-
asiaan, että suuren panoksen liikkeiden hallinnan lainalaisuuksien ymmärtämiseen on antanut N.A.
Bershtein. Hän oli sitä mieltä, että itsesäätelykyky on mitä mielenkiintoisin ja toistaiseksi syvästi
arvoituksellinen fysiologinen tutkimuskohde. Elimistön kaikkien suuntausten itsesäätely ja itsekont-
rolli on nykyisin vankan pohjan omaava fakta, on N.A. Bershtein huomauttanut. Kaikki liiketoiminnot
ryhmittyvät hierarkkisiin tasoihin. Itsehallintaprosesseja voidaan verrata ”keskushermostojärjestel-
män johtavaan ohjauslaitteeseen”, ja itsesäätelyä puolestaan perifeeriseen liikekoneistoon. Tilan-
teessa, jossa itsesäätely ei kykene selviytymään syntyneestä tilanteesta omin keinoin, se lähettää
hälytyssignaalin ”johtavalle laitteelle – itsekontrollille”, joka ainoana kykeneekin tarvittavalla tavalla
ohjelmoimaan uudelleen tekeillä olevan asian koko strategian ja luomaan tarvittaessa uuden toi-
mintamallin itsesäätelyprosessiin (Ivannikov 1991, 130).

Psykomotorisen toiminnan teho riippuu suoraan siitä, miten täydellisiä ja oikeita ovat ihmisen muis-
tissa syntyneet ja sitten tuotetut käsitykset liikkeestä, jonka hän on aikeissa suorittaa. Näillä käsi-
tyksillä on itsekontrollimekanismin piiriin tullessaan säätelevä funktio. Malleina ihminen vertailee

oletettuja tai jo saavutettuja toimintansa tuloksia (opetellut sävellykset). Liikkeiden itsesäätely lakkaa olemasta optimaalista, jos ”vertailukoneeseen” tulee muistista väärä malleja. Paitsi että ne aiheuttavat häiriöitä ymmärtämisen tarkkuudessa ja signaalien arvioinnissa, ne myös häiritsevät suoritettavan toimen korjauksen täsmällisyyttä. Tukeutuminen väärin liikemalleihin psykomotorisen toiminnan yhteydessä saattaa aiheuttaa sen, ettei tavoitetta objektiivisesti saavuteta tai tulokset jäävät laadultaan huonoiksi.

Määrätietoinen liike on myös tietoista ja hallittua liikettä. Tällöin ”liikkeen kaikkien vaiheiden tietoinen kontrolli voi tapahtua riittävässä määrin ainoastaan tietystä liikenopeudessa; liian suurella liikenopeudella kontrolli osittain katoaa, ja psyykkisesti ehdollistetussa liikkeessä automaattiset komponentit saavat liian suuren vallan”. Viivytetty sensorinen paluuyhteys (näkö ja kuulo) aiheuttaa liikkeissä häiriöitä, jotka ilmenevät aktiivisuuden alenemisena ja niiden esittämiseen kuluvan ajan lisääntymisenä, toistoliikkeiden ilmestymisenä, hitaana ja rajoitettuna sopeutumisena uusiin olosuhteisiin. Muutoksiin liikkeen organisoinnissa liittyy tyypillisten virheiden tekeminen: tarpeellisten liikkeiden pois jääminen ja turhien mukaan tulo, liikejärjestyksen häiriintyminen. Psykomotorisen toiminnan jommankumman lajin hallinnan päätösvaiheessa muotoutuu myös sen rakenteeseen kuuluvia erillisiä liiketottumuksia. Itsekontrolli sulautuu orgaanisella tavalla tottumuksen suorittamisen kokonaismelodiaan ikään kuin sulautuu yhdeksi erottamaksi kokonaisuudeksi sisällön kanssa. Tässä vaiheessa liiketottumuksen ja sen sisältämän itsekontrollin toteutusprosessi tapahtuu tiedostamatta.

3.1.2 Psyykkisten tilojen itsekontrolli

Psyykkisen itsesäätelyn kohteena voi olla mikä tahansa psyykkinen ilmiö. Kaikkein mielenkiintoisinta on henkilön olon itsesäätelyn eri psykologisten aspektien tutkiminen. Tutkimme itsekontrollin ja psyykkisten olotilojen ”keskinäisen suhteen” erityispiirteitä käyttäen esimerkkinä niiden edustavinta ryhmää, johon yleensä lasketaan kuuluviksi emotionaaliset tilat. Psykologiassa on jo kauan tunnettu ja kuvattu emotionaalisen tason ilmenemisen erityispiirteitä riippuen siitä, kuinka hyvin ne ovat subjektin kontrollissa. Tunnepohjaisen reagoinnin (ilo, pelko, viha jne.) kehittymisen intensiivisyys liittyy itsekontrollin puutteen kasvuun, jopa sen täydelliseen menetykseen (tietenkin edellyt-

täen, että ei ole kyseessä yritys tuottaa tarkoituksellisesti emotionaalisia kokemuksia, kuten on tyyppillistä esimerkiksi näyttelijän työssä). Jo oman elämäkokemuksemme pohjalta olemme vakuuttuneita siitä, että ihmiset poikkeavat toisistaan siinä, miten ja millä voimalla he kykenevät ilmaistamaan emootioitaan, sekä siinä, miten he osaavat kontrolloida niitä. Yleensä ihmistä, jolla on heikko emotionaalinen itsekontrolli, kuvaillaan herkästi kiihtyväksi, räiskähteleväksi, impulsiiviseksi, tasapainottomaksi, kiihkeäksi jne. Herkästi kiihtyvällä emotionaalisella tasolla varustettu ihminen on selkeästi taipuvainen täysin impulsiivisiin tekoihin ja hätäkohtoihin päätöksiin. Vastaavasti korkeampaa emotionaalista itsekontrollia tavataan introverttityyppisemmällä ihmisillä, joiden neurotismia ja huolestuneisuutta osoittavat kuvaajat ovat alhaiset ja joilla on vahva hermojärjestelmä.

Näin ollen, joidenkin ihmisten käytöksessä tunnepohjainen reagointi voi ilmetä korostetun voimakkaasti, kun taas toisilla silmiinpistävänä piirteenä heidän suhteessaan ulkoiseen maailmaan on kiihottomuus suhteessa ulkoisiin tapahtumiin. Itsehillintä on erittäin tärkeä luonteenpiirre, joka auttaa ihmistä hallitsemaan itseään, omaa käytöstään ja säilyttämään toimintakykynsä mitä epäsuotuisimmissakin olosuhteissa. Ihminen, jonka kyky hallita itseään on hyvin kehittynyt, kykenee kaikissa, jopa ääriolosuhteissa, alistamaan emootionsa järjen äänelle sallimatta niiden häiritä psyykkisen elämänsä järjestäytyntä rakennetta. Tämän ominaisuuden perussisällön muodostaa kahden psykologisen mekanismin - itsekontrollin ja korjauksen - toiminta. Itsekontrollin avulla subjekti seuraa emotionaalista tilaansa havaiten mahdolliset poikkeamat (Kurnarskaya 2004, 85). Tästä syystä hän esittää itselleen tarkistuskysymyksiä: vaikutanko nyt huolestuneelta; elehdinkö liikaa? Jos itsekontrolli toteaa poikkeamaa normaaliolosta, toimii tämä vastaus impulssina korjausmekanismin käynnistämiseksi, jonka tarkoituksena on emotionaalisen purkauksen tukahduttaminen, hillintä, ja palaaminen normatiiviseen emotionaaliseen reagointiin.

Vaikutukset omiin emootioihin voivat olla joskus myös varoittavia (tietyissä mielessä ennalta ehkäiseviä), eli jo ennen emotionaalisen tasapainon häiriintymisen selkeitä merkkejä, kun nähdään ennalta tällaisen tapahtuman täysin reaalinen mahdollisuus (vaaratilanne, riski, kasvanut vastuu jne.) ihminen erityisillä itseensä vaikuttamisen menetelmillä (vakuuttaminen, käsky) pyrkii estämään tilanteen synnyn. Tulee hetki, jolloin tunnemme menneemme liian pitkälle emmekä kykene hallitsemaan itseämme. Yleensä sääntönä on sanottava, että mitä aiemmin puutumme asiaan, sen parempi. Tunnettua on, että emotionaalisissa tilanteissa ei aina pysty riittävän selvästi seuraamaan

siirtymistä itsekontrollista itsevaikuttamiseen emotionaalisella tasolla, koska nämä prosessit limityvät melko voimakkaasti ja seuraavat toisiaan hyvin nopeasti. Ihmisillä, joiden luonne on eheä, itsekontrolli tapahtuu nopeasti, ja siksi se on lähes huomaamaton, mutta ailahtelevaisilla, päättämättömillä ihmisillä itsekontrolli on hitaampaa.

Jo tapa ja ammatin laatu itsessään auttavat ihmistä tukahduttamaan joskus hyvinkin voimakkaan emotion. Historian suurhenkilöiden joukossa voi usein tavata ihmisiä, joilla on ollut palava, räiskähtelevä luonne, mutta samalla he ovat lujalla päättäväisyydellä kyenneet alistamaan ”liikevoimansa” itsekurille. Jo muinaisesta menneisyydestä löydämme esimerkkejä vakavasta ja sinnikkäästä kiinnostuksesta sellaisten erityisten menetelmien ja harjoitusten kehittämiseen, jotka olisivat tavallisen ihmisen ulottuvilla ja auttaisivat häntä kehittämään itsehillintää, kykyä hallita tunteitaan ja emotionioitaan. Yksi tällainen vakuuttava esimerkki on muinaisintialainen jooga, jota on kehitetty useiden sukupolvien aikana. Nykytiedettä kiinnostavat mystiikan ylikuormittamien filosofisten käsitysten sijasta erityisesti sen käytännölliset osiot (ennen kaikkea hatha-jooga), joissa on esitetty valtavan rikkaita metodisia ohjeita elimistön luontaisten voimien ja ihmisen psyykkisten mahdollisuuksien kehittämiseksi ja täydellistämiseksi. Koska hatha-joogaa ei voida ajatella ilman psyykkistä harjoitusta ja tahdon kasvattamista, se auttaa ihmistä lujittamaan emotionaalista vakauttaan. Itsekontrolli on tärkein menestyksen edellytys opeteltaessa erilaisten harjoitusten suoritustekniikkaa (fyysiset, hengitys- ym. harjoitukset) joogajärjestelmän mukaan. Systemaattiset ja oikein organisoidut harjoitukset tuovat kuria emotionaalisen tason ilmentymiin, alistavat ne tietoiseen kontrolliin ja hallintaan.

3.2 Luovan mielikuvituksen kasvattaminen

Luovan mielikuvituksen kasvattamisen tavoitteena on sen aloitteellisuuden, joustavuuden, selkeyden ja selväpiirteisyyden kehittäminen. Tärkeään esitykseen valmistautumisen aikana syntyy usein ongelma kaavamaisen ja luutuneen esitystavan voittamiseksi. Omanlaisenaan indikaattorina esityksen tuoreudesta ja elävyydestä voivat toimia sekä muusikon omat kuuloaistimukset että kuulijakunnalta tuleva palaute. Luovan mielikuvituksen harjoittaminen tai kasvattaminen on näin ollen erottamaton osa esiintyvän muusikon valmistautumisessa.

Harrastelijamuusikon näkemät mielikuvat ”näyt” ovat hämää ja kuulokuvat hajanaisia. Asianlaita on toisin esiintyvällä taiteilijalla: teoksen parissa tehdyn työn tuloksena mielikuva selkeytyy, muuttuu selväpiirteiseksi, ”tuntuva”; ”kuvat” muuttuvat selväpiirteisiksi, ”kuulokuvat” yksityiskohdiltaan selkeiksi. Mielikuvien tarkkuus ja selvyys määrittelevät huomattavassa määrin taiteellisen luovuuden laadun. Valmistautumisjakson aikana esitystä varten muusikko keskittyy tavoitteeseen – välittää yleisölle esitettävästä teoksesta mielikuva, sen taiteellinen tarkoitus. Jokainen esitys pitää sisällään ainutkertaisuuden ja improvisaation elementin, mikä juuri tekee esitystaiteesta niin arvokasta katsojan silmissä. Kyky esittää selkeästi taiteellinen mielikuva ei ole ominaista vain esiintyjille (näyttelijöille tai muusikoille), vaan myös kirjailijoille, säveltäjille, taidemaalareille, kuvanveistäjille. Ainoastaan silloin, kun muusikon kuvittelukyky on selkeää ja selväpiirteistä, voi siitä tulla luovan intohimon herättäjä. Luovuus edellyttää äärirajaan asti vietyä mielikuvien yksityiskohtaisuutta. Vain taiteilijan mielikuvii vähitellen piirtyvät mielikuvan yksityiskohdat kykenevät synnyttämään kirkkaan emotion. Kuvittelukyky ei ole tarpeen pelkästään tuottavalle tai esittävälle taiteelliselle luovuudelle, vaan myös taiteen täysipainoiselle vastaanottamiselle. Tämä koskee myös taidekirjallisuuden lukemista ja, ehkäpä vielä enemmän, musiikin kuuntelua.

Ei yhtään vähemmässä, jos ei jopa suuremmassa määrin kuvittelukykyä tarvita musiikkiteoksen ymmärtämiseen ja ilmaisemiseen: sehän on kirjoitettu ehdollisin merkein, joilla ei ole absoluuttista merkitystä – metronomin, tempon, dynamiikan, artikulaation ja jopa äänen korkeuden merkintä on suhteellinen. Esittäjän tulee sulattaa kokemuksen, tiedon ja intuition ravitseman mielikuvituksensa lämmöllä nuottisymboleihin jäädytetyt tekijän tunteet, ajatukset ja mielikuvat. Kun I. Hoffmann kirjoittaa, että nuottitekstissä on ”sanottu kaikki”, hän ilmeisesti tarkoittaa muusikkoa, jolla on sivistynyt ja luova kuvittelukyky; tällaiselle esittäjälle, joka kykenee näkemään kuolleiden merkkien taakse kätkeytyn runollisen merkityksen ja ymmärtämään sen, nuottikirjoitus todellakin kertoo hyvin paljon (Barenboim 1969, 125).

Luovan kuvittelukykyyn tuotteliaisuutta ei määritellä ainoastaan kykynä yhdistellä ja liittää yhteen joustavasti ja aloitekykyisesti taiteellista materiaalia - runollisen ajatuksen mukaisesti -, vaan se on myös riippuvainen kokemuksesta ja kulttuurista. Tämän vuoksi muusikon kuvittelukykyyn kasvattamisessa saattaa olla enemmän vaikeuksia kuin esimerkiksi näyttelijän kohdalla. Näyttelijä saa koko

ajan mielikuvitustaan ruokkivaa materiaalia luovaan työhönsä: hän näkee ihmisten tekoja, intohimoja... Muusikolle tämä ei riitä: jokaisen taitelijan lailla hänen täytyy osata katsoa, kuulla, valita; mutta taiteessaan hänellä on vain äänet ja rytmit. Jokapäiväinen elämä ei yleensä tarjoa muusikon mielikuvitukselleen valmista musiikkiaineistoa. Hänen tulee jatkuvasti hankkia erityistä musiikillista kokemusta; hänen tulee osata kuunnella, kuulla ja valita. Mitä tärkein edellytys muusikon luovan mielikuvituksen kasvattamiselle on riittävän korkea äänikulttuurin taso. Täytyy olla kehittynyt sisäinen kuulo.

Eräs keino kehittää kuvittelukykyään on työskentely musiikkiteoksen kanssa ilman soitinta. Menetelmä ei ole uusi: sitä ovat käyttäneet Franz Liszt, Niccolò Paganini, Anton Rubinstein ja muut. Hoffmann esitteli ”neljä tapaa musiikkiteoksen opettelemiseksi”: 1) soittimen ja nuottien kanssa 2) ilman soitinta nuottien kanssa 3) soittimen kanssa ilman nuotteja 4) ilman soitinta ja ilman nuotteja (Kogan 1969, 86). Hän piti ”toista ja neljättä tapaa mielen kannalta uuvuttavimpina, mutta muistia ja ”haltuunottoa” kehittävinä, millä tekijällä on erittäin suuri merkitys”. Teoksen parissa ilman soitinta tapahtuvan työskentelyn ensimmäinen hyöty on se, että ”ilmaisukoneisto” ei johda esittäjää valmiiksi tallatulle polulle, minkä ansiosta musiikilliset mielikuvat voivat ilmetä joustavimpina ja vapaampina; toiseksi, esiintyjän – jos hän suhtautuu työhönsä rehellisesti – on pohdittava ja kuunneltava yksityiskohtia, jotka soittimen kanssa työskenneltäessä saattavat jäädä huomaamatta. Jos näyttelijää pyydetään juomaan kuvitellusta lasista, hänen on hyvin tarkkaan kuviteltava mielessään koko tekojensa ketju. Työskentely kuviteltujen esineiden kanssa on näyttelijälle tärkeää juuri siitä syystä, että esineiden ollessa todellisia monet teot ovat vaistonvaraisia, ne tapahtuvat mekaanisesti ja menevät eteenpäin niin, että näyttelijät eivät ehdi seurata niitä. Kun toimitaan ”esineettömästi”, joutuu tahtomattaan kiinnittämään huomionsa suuren tapahtuman pienimpäänkin yksityiskohtaan.

Esiintyjän luovan mielikuvituksen kehityksessä suuri merkitys voi olla rinnakkain asetteluilla ja vertauksilla. Tällä tavalla syntyvistä uusista mielikuvista, käsitteistä ja hahmoista tulee mielikuvituksen herättäjiä. Musiikki- ja esityspedagogiikka on käyttänyt ja käyttää tätä menetelmää opetustyössä. Rinnakkain asettelun tarkoituksena on saada esiintyjän mielikuvituksen musiikilliset mielikuvat liikkeelle. Syntyvät rinnastukset herättävät oppilaan emotionaalisen tunnetason ja auttavat näin häntä ajattelemaan luovasti musiikillista hahmoa. Tämän prosessin psykologinen kaavio voidaan esittää

hieman yksinkertaistetussa muodossa näin: esiin tuleva mielikuva, sanotaan näköhavainto, muistuttaa jostakin koetusta emotiosta (vaikkapa vihasta); samanlainen emotio määrittää myös esittävän musiikin kohdan luonnetta; konkreettinen ja selkeä rinnastus ”houkuttelee esiin” tarvittavan emotion, joka ”siirtyy” esitettävään kohtaan musiikissa auttaen paremmin ymmärtämään ja tuntemaan sen ja stimuloiden mielikuvituksen työskentelyä. Siitä syystä on niin tärkeää, että rinnastukset olisivat emotionaalisesti toimivia ja vaikuttavia.

Rinnastaminen ei aina stimuloi mielikuvituksen toimintaa ja herätä luovaa intohimoa. Joskus itsessään onnistunut rinnastus jää pinnalliseksi eikä vaikuta esittäjään. Tässä yksi esimerkki. Usein musiikin opiskelijoita neuvotaan kuvittelemaan mielessään pianoesityksen elementtejä soittaessa orkesterisoittimia. Miksi? Ei tietenkään siksi, että pyydetäisiin tekemään jotakin mahdotonta: piano ei ala kuulostaa oboelta, alttoviululta tai patarummulta. Mutta nämä rinnastukset kykenevät herättämään esittäjän mielikuvituksen ja saavat etsimään omanlaista pianon sointia, joka jossakin mielessä muistuttaa joko väriltään tai maneeriltaan orkesterisoitinta. Ja samalla elämä itse tarjoaa aloittekykyisellä mielikuvituksella varustetulle esiintyjälle hänen tarvitsemaansa materiaalia: sattumalta päästetty huudahdus, luettu tarina, nähty teatteriesitys, kuultu konsertti - kaikki nämä kykenevät saamaan esiintyjän mielikuvituksen toimintaan (Goldenweiser 1959, 97).

3.3 Lihasjännitykset

Kysymys lihasjännityksen halvaannuttavasta vaikutuksesta luovaan toimintaan on tärkeä musiikki- ja esityspedagogiikassa. Valmistautuessaan esittämään ohjelmistoa muusikko ei käytännöllisesti katsoen tule ajatelleeksi sitä, kuinka tärkeää kaiken suunnitellun esittämiseksi näyttämöllä on kehon tuoreus ja vapaus. Muusikopedagogi huomioi liiat fyysiset jännitykset yleensä vasta silloin, kun ne saavat aikaan epäjärjestyttä ”esityskoneistossa” ja aiheuttavat teknisiä puutteita. Silloinkin, kun kehon ”lukot” eivät selkeästi heijastu muusikon tekniikkaan, ne jäykistävät hänen sielullisia tunteitaan ja luovaa mielikuvitustaan. ”Niin kauan kuin on fyysistä jännitettä, ei voida puhua oikeasta, herkästä tuntemisesta ja roolin normaalista, sielullisesta elämästä”, kirjoittaa Stanislavski näyttelijästä (Stanislavski 1990, 131).

Viulunsoiton pedagogiikasta tunnetaan lukuisia tapauksia, jolloin opiskelijan liialliset lihasjännitykset ovat vaikuttaneet kielteisesti hänen emotionaaliseen tasoonsa; ja puolestaan musiikillisen kokemuksen epäaitous (yleensä kaikenlainen emotionaalinen liioittelu) voimistaa lihasjännitystä. Esittävän musiikin ”sisimmästä” kumpuava emotionaalinen kiihtymys, jolle viulistin liikkeet eivät anna lupaa, aiheuttaa kouristelevia lihassupistuksia, jotka tukahduttavat soittajan emotionaalisen energian. Ja nämä ”lihasjumit” puolestaan vaikuttavat tuhoisasti sekä ”tunne- että ilmaisukoneistoon”. Lihasjännityksistä vapautumiseksi on kussakin tapauksessa valittava yksilöllinen toimintatapa. Yksi tavoista on pidättäytyä väliaikaisesti ”ilmeikkäästä” esityksestä (tarkemmin sanoen esityksestä, joka esittäjästä vaikuttaa ilmeikkäältä) ja kehittää itsessään, kuten Stanislavski ehdottaa, erityisen harjoittelun avulla sekä jokapäiväisessä elämässä että soitossa ”mekaanista lihaskontrolloijaa”. Kontrolloijan rooli on vaikea: sen tulee lakkaamatta sekä normaalissa elämässä että näyttämöllä seurata sitä, ettei missään ilmene liiallista jännitystä, lihasjumeja, kramppeja. Sellaisten syntyessä kontrolloijan tulee poistaa ne. Tämä itsensä havainnoinnin ja lihasjännityksen poiston prosessi tulee viedä niin pitkälle, että se muuttuu mekaaniseksi, tiedostamatta tapahtuvaksi (Stanislavski 1990, 140).

Luovien kykyjen ilmenemistä saattaa kehon yleisen jäykkyyden ohella häiritä myös syvälle juurtunut tapa ”puristaa” jotakin tiettyä lihasryhmää. Tästä syystä muusikon tulee jatkuvasti ja tarkasti ”kuunnella” tuntemuksiaan ja estää jännitysten synty niiden ilmenemisen varhaisessa vaiheessa sekä pitää yllä myönteistä lihasjänteyttä.

3.4 Muusikon ja kuuntelijan keskinäinen suhde

Joskus olen sitä mieltä, että itsensä hallitseminen esiintymishetkellä vaatii kykyä ”unohtaa kuuliija” ja että esittäjän äärimmäinen keskittyneisyys aiheuttaa sen, ettei ”hän ollenkaan huomaa” yleisöä. Joskus pedagogi neuvoo oppilasta ennen yleisöesitystä kuvittelemaan, ettei salissa ole ketään, ettei kukaan kuuntele häntä. Pedagogi pyrkii siihen, että esittäjä unohtaisi olevansa esittäjä ja välittäjä tekijän ja kuulijan välillä. Mikä epätosi ja vahingollinen lähtökohta! Esittäjä ei voi eikä saa ”unohtaa yleisöä”. Taiteellisuus on kyky olla yhteydessä kuulijoihin. Ja yhteyden tulee olla moleminpuolinen: esiintyvä muusikko, samoin kuin näyttelijä, luennoitsija tai esitelmöitsijä, ei vain vaikuta yleisöön, vaan myös kokee itsessään yleisön vaikutuksen. Muusikko ei pelkästään vaikuta yleisöön musiikkitaiteen keinoin, vaan myös imee itseensä yleisön vaikutuksen: ”ilmennät itseäsi

persoonana vain yhteydessä muiden ihmisten kanssa. Jos ei olisi muita ihmisiä, ei sinuakaan olisi, sillä kaikki, minkä teet - se juuri olet sinä – saa tarkoituksensa vain yhteydessä toisiin ihmisiin”.

Yksi esiintyjän tehtävistä on kasvattaa halua olla yhteydessä kuulijoihin ja samalla kehittää tälle yhteydelle välttämättömiä kykyjä. ”Yhteyden halun” ja ”yhteyden tunteen” kasvattaminen voi tapahtua – ainakin opetuksen alkuvaiheessa – ainoastaan välillisesti, kehittämällä kykyä vastata musiikkiin emotionaalisesti. Musiikin selkeä, emotionaalisuuden täyttämä vastaanotto tuo yleensä mukanaan halun välittää koettu toiselle. Siksi työn alusta asti on kehitettävä itsessään oikeaa musiikin esittämisen perustaa: esitän – siis koen kuvitteellisen, musiikillisen puheen ja ilmaisen sen. Tästä lähtökohdasta kehittyä prosessin myötä uusi esiintymisen perusta: esitän – siis koen, ilmaisen, välitän, vakuutan, olen yhteydessä.

On olemassa kaksi psykologista lähtökohtaa: ensimmäinen – ”kunhan nyt” soitan, en ole yhteydessä kehenkään, tuskin edes itseeni; ja toinen – välitän, vakuutan ja olen yhteydessä muihin. Näiden kahden välinen ero on valtava, ja se heijastuu artistin tahdossa, näyttämötunnetilassa ja lopulta myös esityksen laadussa.

Taiteilijan ja yleisön välinen yhteys ei ole pelkästään vuorovaikutusta, vaan myös taistelua. Huomaamme, että ammattilainen on velvollinen näkemään taistelun myös sellaisessa vuorovaikutuksessa, johon tämä sana sen normaalimerkityksessä ei näytä sopivan. Taistelu avaa taiteilijaa, pakottaa hänet löytämään mitä erilaisimpia ja ristiriitaisia puolia henkisestä maailmastaan. Sana pitää sisällään myös voittajan. Mutta tällaisen taistelun erityispiirre on se, että siinä ei ole voitettuja. Esiintyjä taistelee esittämänsä musiikin sisällön selkeydestä konserttitalissa, tunnustuksesta, joskus mitä vaikeimmissa olosuhteissa. Ja mitä konkreettisempaan hän näkee ”hyökkäyksen” tavoitteen, sitä päättäväisempi ja sinnikkäämpi, sitä vakuuttavampi on hänen esityksensä selkeys (ja oikeutensa tunnustukseen) oman taiteellisen käsityksensä avaamisessa yleisön vastaanotettavaksi.

Taiteilijan taistelu sanomansa selkeydestä ei tavoittele ”täyttä voittoa” kuulijasta, joka on kaikkea muuta kuin vastaanottokyvytön. Konserttitalissa vuorovaikutus ja taistelu synnyttävät rikkaan ja mutkikkaan sisällön. Kun taistelun terävyys tylsistyy, tulee sen sisällöstä ”voitetulle” kuulijalle käsitämätöntä. Tästä seuraa kolme perusvaatimusta esittäjän ja kuulijan väliselle vuorovaikutukselle

(informaation vaihdolle). Ensiksi, jotta muusikko voisi taiteellisella informaatiollaan vaikuttaa kuulijaan, hänellä tulee olla täysi selkeys salin sisällöstä ja parhaista keinoista saavuttaa päämäärä. Toiseksi, esiintyjän tulee paitsi nähdä keinot tavoitteen saavuttamiseksi, myös hallita ne mestarin otteella, jotta kuulija olisi sellaisessa tilassa, että hän kykenee ottamaan vastaan tämän informaation niin kuin muusikko on sen tarkoittanut. Kolmanneksi, taiteellisen informaation on oltava suhteessa vastaanottajan valmistautumisasteeseen, ”ennakkoinformaatiotasoon”, suhteessa kuulijan yleiseen musiikilliseen sivistystasoon. Viimeksi mainittu ei ole esiintyjän vallassa. Tästä syystä hänen kuulijaan kohdistuva ajatuksellis-emotionaalisen vaikutuksensa tuloksellisuus riippuu ennen kaikkea siitä, kuinka objektiivisesti muusikko huomioi yleisön ”ennakkoinformaatiotasoon”. Kuulijan passiivisuus, kaikenlaisten reaktioiden puuttuminen on itse asiassa vastustusta, esiintyjän taiteellisen informaation vastaanottamattomuutta. Se merkitsee sitä, että yleisön saama informaatio ei ole riittävän tehokasta johtuen siitä, että joku yllä esitetyistä vaatimuksista ei toteudu. Sellaisessa tapauksessa esiintyjän on kuulijan kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi ”annettava” uutta, yleisölle merkityksellisempää informaatiota kuin aiemmin ”annettu”. Jos informaatio ei saavuta tavoitettaan, on se usein joko liian uutta tai liian merkityksetöntä kaikille kuulijoille siksi, että se, mikä yhdelle on tärkeää, ei ole yhtä arvokasta toiselle. Tällöin esiintyjän tulee pyrkiä ennalta näkemään tarvittavat siirrot kuulijoiden tietoisuudessa ja saadakseen selville, tapahtuivatko ne todellisuudessa, hän tarvitsee yleisöltä palautteen muodossa tulevaa informaatiota. Tämän takia muusikon yleisöesitystä voidaan pitää informaationvaihtona. Aplodien merkitys on itse asiassa muistuttaa esiintyjää tästä kaksisuuntaisesta yhteydestä.

Esiintyvä muusikko saavuttaa tavoitteensa, jos hänen onnistuu johdattaa kuulijansa löytämään uutta, ymmärtämään jotakin, mitä he aiemmin eivät ole tiedostaneet. Tuolloin kuulijat tulevat niihin ajatuksellis-emotionaalisiin johtopäätöksiin, jotka juuri ovat esiintyjän ylin tehtävä, jonka hän kykenee suorittamaan ainoastaan optimaalisessa lavatunnetilassa.

4 KONSERTTIA EDELTÄVÄ JAKSO VALMISTAUDUTTAESSA JULKISEEN ESIINTYMISEEN

4.1 Musiikkipedagogiikan ja esitystaidon mestareiden neuvoja

Lopultakin ohjelma on valmis, konsertista on ilmoitettu. On viimeinen päivä ennen esiintymislavalle astumista. Jo itse nimitys ”konserttia edeltävä” kertoo jakson läheisyydestä edessä olevaan, melko jännittävään tapahtumaan – konserttilavalle astumiseen. Siitä, kuinka oikein esittäjä toimii 24 viimeisen tunnin aikana, riippuu suoraan hänen esityksensä laatu ja menestys samoin kuin koko valmistautumiskauden lopputulos. Kaiken valmistautumistyön tavoitteena on pohjimmiltaan ollut optimaalisen esiintymistilan saavuttaminen ja kaikista mahdollisista variaatioista parhaan mahdollisen – elävän ja henkeväytyneen – esityksen välittäminen kuulijalle. Valitettavasti monet muusikot aliarvioivat usein tämän julkista esiintymistä edeltävän valmistautumisvaiheen tärkeyttä ja merkitystä. Niin kummalliselta kuin se kuulostaakin, kaiken sen, mitä on saanut aikaan ja mitä on ”kestänyt” melko pitkän jakson aikana, voi kadottaa viimeisillä minuuteilla, jotka erottavat muusikon esityksen jännittävästä aloitushetkestä.

Kuinka välttää hermopaineen kasvu, ”paniikkiaallon” synty ennen näyttämölle astumista? Kuinka estää teoksen tekstin odottamaton katoaminen muistista (joka usein johtaa koko esityksen katkeamiseen)? Siinä kysymyksiä ja samalla tehtäviä, joihin etsitään ratkaisua tässä luvussa.

Monet muusikot, asiantuntijat, pedagogit ja esiintyjät ovat kiinnittäneet huomiota esiintymiseen valmistautumiseen liittyviin ongelmiin viimeisenä päivänä. Nojautuen heidän kokemukseensa esitän vain muutamia, mutta epäilemättä perustavaa laatua olevia teesejä, jotka valaisevat tätä ongelmaa. Tuona päivänä on ennen muuta herättävä hyvin nukkuneena. Jotkut muusikot ovat sitä mieltä, että tuona päivänä ei kannata lainkaan soittaa, tai sitten he soittavat aivan muita kappaleita (näin toimi Sergei Rahmaninov). ”Tuntuu, että konserttipäivänä on kuitenkin hyödyllistä soittaa läpi keskitempolla, rauhallisesti, vailla emootioita koko ohjelma, johon menee noin kaksi tuntia. Se riittää täysin. Missään tapauksessa ei kannata yllirasittaa käsiään ja tunteitaan tuona päivänä. On säilytettävä tunteiden tuoreus iltaan.” (Nikiforov 1989, 192.)

On toivottavaa syödä riittävän ajoissa ennen konserttia. Kun ihminen on hiukan nälissään, hänen tuntemuksensa terävöityvät, mikä on erittäin tärkeää lavalla.

”Jotkut muusikot jatkavat konserttipäivänä erillisten juoksutusten päähän pönttäämistä, soittavat edessä olevan ohjelman läpi lukemattomia kertoja ja tuhlaavat turhaan hermoenergiaansa ja emootioitaan. Yleensä tämä ei rauhoita, vaan aiheuttaa tuntuva vahinkoa, koska kaikki voimat kuluvat loppuun ennen konserttia. Konserttipaikalle on suotavaa tulla hyvissä ajoin, noin tuntia ennen ja etsiä paras paikka konserttilavalla, tutustua salin akustiikkaan, lämmitellä soittoaan, vain kuljeskella lavalla, virittäytyä edessä olevaan soittoon.” (Kogan 1969, 127.)

Psykologisen valmistautumisen rinnalla yksi menestyksekkään esiintymisen tärkeistä tekijöistä on käsien tila. Joidenkin muusikkojen tulee huolella valmistautua soittamalla ennen konserttia, jotkut ovat melkein aina hyvässä kunnossa. Ylipäätään käsiä ei pidä hemmotella liikaa, muutoin on vaikeaa soittaa kylmällä ilmalla. Konserttipäivänä ja erityisesti ennen näyttämölle menoa tulee pyrkiä puhumaan vähän, välttää meluisaa seuraa, olla tuhlaamatta turhaan energiaa. On selvää, että jännitys on tuolla hetkellä suuri, ja se kokoaa vastuun tiedostamisen myötä. K.S. Stanislavskin mukaan voidaan erottaa kahdenlaista jännitystä: ”jännitys mielikuvassa” ja ”jännitys mielikuvan ulkopuolella”. (Stanislavski 1990, 85.) Jotta ei liikaa innostuisi kallisarvoisesta ”minästä” ja jotta jännitys ei muuttuisi paniikiksi, on hyvä hieman irtautua liiallisesta vastuun tuntemisesta. Täysin sopimattomia ovat seuraavan tyyppiset ajatukset: ”Mitä minusta sanotaan, jos soitan huonosti!?” Tällaisessa tilanteessa on paras hiukan kiusoitella itseään. Vaikka liiallinen jännittäminen häiritsee, on liiallinenkin rauhallisuus pahasta. Parhaisiin luoviin tuloksiin päästään silloin, kun esiintyjällä on voittamaton halu päästä näyttämölle. Luova jännitys auttaa mobilisoimaan psyykeä, esityskoneistoa.

Tärkeä pedagoginen seikka: jos konsertissa soittaa oppilas, opettajan ei pidä antaa viimeisiä, tulkintaa koskevia ohjeita. Jokaisella oppilaalla on oma, yksilöllinen psykologinen vireensä ja tämänkaltaiset neuvot ennen näyttämölle astumista voivat vain saada aikaan jähmettyneisyyttä ja epävarmuutta. Tässä tilanteessa on parempi auttaa oppilasta virittäytymään psykologisesti antamaan kaikkensa.

4.2 Muisti

Monien muusikoiden mielestä yksi tärkeimmistä, jännitystä ja joillakin taiteilijoilla jopa pelkoa aiheuttavista syistä on tekstin unohtamisen pelko. ”Minusta muisti on lähes ainoa jännitystä synnyttävä syy ennen yleisöesitystä”, on F. Buzoni kirjoittanut. ”Esiintyjät jännittävät ennen muuta siksi, että pelkäävät unohtavansa. (Buzoni 1962, 52.)

Jos totta puhutaan, niin on tunnustettava, että tämä pelko jäykistää esiintyjän. Pelko tekstin unohtamisesta saattaa joskus johtaa myös psyyken, koneiston, jäykistymiseen. Joskus käy niin, että unohtaakin tekstin, mutta tällaisessa tapauksessa tulee yrittää olla kiinnittämättä tähän suurta huomiota, muussa tapauksessa jännitys ja luottamattomuus muistiinsa lisääntyvät konsertti konsertilta. Pääasia on, että tällaiset asiat eivät painuisi syvälle psyykeen. Tiedetään tapauksia, joissa lahjakkaat muusikot ovat kerta kaikkiaan olleet pakotettuja luopumaan taiteilijan urasta unohtamisen takia. He eivät kerta kaikkiaan kyenneet pääsemään itsensä kanssa tasapainoon yleisön edessä, soittamisesta tuli kouristuksenomaista, ja he menettivät lähes kaikki muusikon parhaat esiintymisominaisuudet. On selvää, että on eri asia unohtaa teksti kotona puuhaillessa tai yleisön edessä, kaikkien silmissä. Paljon on kiinni siitä, kuinka on opetellut tekstin. Ei pidä opetella tekstiä lauseittain, päntätä niitä päähänsä alusta loppuun muutamaan kertaan.

Useimmiten teksti katoaa muistista muodollisesti, mekaanisesti opetelluissa jaksoissa. On tärkeää muistaa musiikki, ei nuottien muodollinen peräkkäinen järjestys. On tärkeää, että esiintyjä painaisi intonaation mieleensä emotionaalisella ajattelulla kehityslogiikan vaikutuksen mukaan. Esimerkiksi kukaan ei unohda tekstiä siellä, missä jatko nousee mieleen ikään kuin itsestään.

On olemassa kolmenlaista musiikillista muistia: näkö-, kuulo- ja liikemuisti. Muistamisen kannalta ratkaisevimpana voidaan pitää musiikillista kuulomuistia, joka sisältää sekä teoksen rakenteen että mielikuva- ja emotionaalisen tason. Mutta missään tapauksessa ei pidä aliarvioida liikemuistia, joka mitä tiiviimmin tukee kuulomuistia. ”Liikkeillä on mitä olennaisin periaatteellinen merkitys silloin, kun joutuu ponnistellen kutsumaan esiin ja pitämään yllä musiikillista mielikuvaa”, kirjoitti neuvostoliittolainen psykologi Boris Teplov (Teplov 1947, 66).

Työn alkuvaiheessa tärkein rooli on musiikkiteoksen ja sen rakenteen kaikkien yksityiskohtien tietoisella haltuun ottamisella kokonaisuudessaan. Vähitellen tietoisesti kontrolloidut soittoprosessit automatisoituvat ja siirtyvät alitajunnan tasolle. Kaikki esitystekniikkaan liittyvä automatisoituu, minkä ansiosta me voimme konserttiesityksen aikana vailla teknisten tehtävien kahleita suunnata koko huomiomme taiteellisen kuvan täysipainoiseen uudelleen luomiseen. Tietoisuuden kiinnittäminen teknologisiin prosesseihin esiintymislavalla on harvoja poikkeuksia.

Ennen konserttia on parempi välttää tuntikausien soittamista. Ja vielä yksi tärkeä asia ennen konserttia: viimeisinä minuutteina ennen lavalle astumista tulee kategorisesti välttää ohjelman lyhyiden episodien kuumeista kertausta ja niiden hosuvaa läpisoittamista niiden muistiin painamiseksi. Tuollainen touhuaminen pelkästään lisää hermostuneisuutta. Se on, mikä on. On parempi koota itsensä sisäisesti, kuvitella mielessään ensimmäisen esityskappaleen tempo ja luonne, tarkistaa valittujen rekisterien oikeellisuus, hengittää muutaman kerran syvään ja astua rohkeasti lavalle.

Kuulijat ovat tulleet konserttiin, ja he odottavat edessä olevaa tilaisuutta. Esiintyjän astuessa lavalle kaikki katseet kohdistuvat häneen, ja itse esiintyjän astuminen lavalle voi joko virittää yleisön oikeaan vireeseen tai hieman heikentää tätä virettä (esimerkiksi säkkimäinen tai kumara hahmo ei voi vaikuttaa esteettisesti houkuttelevalta lavalla).

On hyvin tärkeää tuntea salin akustiikka. Hyvässä salissa on helpompi soittaa, itse akustiikka tukee sitä. Valitettavasti läheskään kaikki konserttitalit eivät vastaa soittimen sointiin parhaalla mahdollisella tavalla. Jos ei ole riittävää resonanssia, jos ääni vaimenee kuin pumpuliin, esimerkiksi harmonikansoittajan tulee osata hillitä itsensä, olla soittamatta paineisesti, muutoin soitin alkaa tikahdella ja vingahdella, eikä ääni kuitenkaan läpäise salin huonoa akustiikkaa. Tämä koskee erityisesti teoksia, jotka vaativat esittäjältä suurta emotionaalista panosta.

Esiintyjän kutsumus on synnyttää kuulijan sieluun erityinen tila. On erittäin tärkeä saada aikaan yhteys näyttämön ja salin välillä. Taiteilijan parhaisiin saavutuksiin liittyy erityisen taiteellisen ilmapiiirin luominen saliin. Joskus esiintyjä voi näyttämöllä sulautua yhteen esitettävän teoksen kanssa niin, että alkaa yhtäkkiä tuntea: tämä on minun teokseni, olen sen tekijä, ja näin hän alkaa vakuuttaa yleisöä tästä. Tällaiset hetket ovat taiteilijalle kaikkein innoittuneimpia. Näyttämöllä, samoin kuin

elämässä, on kyettävä hallitsemaan itsensä. N. Medtner on kirjoittanut: ”Vallan aineen yli saa ainoastaan silloin, kun on saanut vallan itsensä yli” (Medtner 1963, 19).

Hallitsemattomat, kontrolloimattomat temperamentin purkaukset eivät auta taiteellisen mielikuvan avaamisessa, vaan saattavat herättää yleisössä ja hämillisyyttä ja jopa hilpeyttä. Anton Rubinstein tunnusti Leo Tolstoille, että jos konserttilavalla soittaessaan on itse hermostunut, soitto ei tavoita kuulijaa. F. Shaljamin sanoi, että lavalla on aina kaksi Shaljaminia, yksi laulaa, toinen kontrolloi (Nikoforov 1989, 55). Sanalla sanoen, älyn ja intuition tulee aina kontrolloida tunteita, ja tarvittaessa säädellä niitä ajoissa.

Tiedetään, että konserttilava asettaa omat vaatimuksensa artistille. Periaatteessa tiedämme hyvin nämä vaatimukset. Tärkeä merkitys on käyttäytymisellä näyttämöllä: sisään tulolla ja poistumisella, kumarruksilla, käyttämisellä soittimen takana – kaikella sillä, mitä yhdellä sanalla kutsutaan taiteilijuudeksi.

Muusikon tulee pitää itsensä kasassa koko konsertin ajan. Kuvamaisuus, maneerit tai asento saattavat tehdä luotaantyöntävän vaikutuksen. Käyttäydy luonnollisesti: pidä itsesi koossa, mutta ei jäykkänä, vapaasti, mutta ei rempseästi. Älä vilkuile salissa olevaa yleisöä! On opeteltava pitämään tauko teosten välillä, osien välillä, mutta niitä ei pidä venyttää. Esiintyjälle kehittyy vähitellen yleinen konserttidynamiikka. Älä vaihtelee paikkaa konserttilavalla!

Tärkein edellytys esiintyjän täydellistymiselle on jatkuva tyytymättömyys omaan itseensä. Onnistuneenkaan konsertin jälkeen ei pidä jäädä lepäämään laakereillaan käyden mielessään läpi ihania menestyksen kokemuksia ja ihastuneita kehuja. On suhtauduttava itseensä vaativammin kuin yleisö. Todellinen artisti on oman itsensä ankarin tuomari.

4.3 Perspektiivinen ajattelu

Konsertin aikana saattaa tulla esiin joitakin yllätyksiä, sattumia, hiomattomuutta. Loppujen lopuksi voi helposti jossakin kohtaa juoksutusta tehdä virheen tai soittaa väärän nuotin. On tärkeää opetella olemaan kiinnittämättä tähän mitään huomiota, jotta ohimenevä epäpuhtaus ei katkaisisi ajatusten kulkua. Tärkeintä on säilyttää musiikin virtaus. Hans von Bülow on joskus puoliksi leikillään sanonut,

että konserttimuusikolle ei ole synti tehdä jossakin virhe, muutoinhan kuulijat eivät huomaisi, kuinka vaikea kappale on (Auer 2003, 27). Virheet esiintymislavalla johtuvat useimmiten psyykkisestä jäykkyydestä. Psyhyken ja kehon vapaus tuovat suuren varmuuden, ja päinvastoin, varmuus omista voimistaan auttaa vapautumaan jäykkyydestä. Kaikki on tässä yhteydessä keskenään.

Esiintyjässä on kasvatettava kykyä "unohtaa" esityksen aikana kaikki virheensä, muutoin saattaa koko esitys mennä pilalle pienen erehdyksen takia. Käytännössä tämä toimii näin: yhden virheen (väärä nuotti, väärin soitettu juoksutus jne.) tehnyt esiintyjä alkaa aktiivisesti tuntea epäonnistumisen, toisin sanoen palaa virheeseen ajatuksissaan, mikä varmasti johtaa pois puhtaasti luovien tehtävien ratkaisusta. Hän lakkaa ajattelemasta seuraavaa lausetta, katkelmaa jne. ja tekee tämän vuoksi seuraavan virheen, koska soittajan soittoliikkeet, joita ajatus ei vahvista, johtavat vääjäämättä katkokseen, pysähdykseen. Tämän vuoksi erityisen tärkeää muusikolle on kehittää tottunutta perspektiiviseen ajatteluun soittimen kanssa. Tämä auttaa pääsemään yli tehdystä virheestä ja myötävaikuttaa menestyksekkääseen esiintymiseen näyttämöllä.

Lavalla voi käydä myös niin, että jollain hetkellä esiintyjä menee sekaisin tekstissä eikä tiedä, mitä soittaa seuraavaksi. Tällaiset hetket ovat todellinen koe solistin psyykelle ja hermoille. Tärkeää tässä on olla hämmentymättä ja muuttamatta sattumaa katastrofiksi.

5 POHDINTA

Muusikon esiintyminen on uskomattoman monimutkainen, jännittynyt ja samalla vastuullinen prosessi. Valmistautuessaan astumaan näyttämölle esiintyjä käyttää suuren määrän sekä fyysistä että emotionaalista energiaa. Voidakseen itsenäisesti määritellä oman luovan yksilöllisyytensä kehityskohteet ja valita kaikkein hyödyllisimmän ja tuottavimman psykofysiologisen valmistautumismenetelmän konserttiesitykseen on tiedettävä paljon tästä haasteesta.

Olen tässä työssäni pyrkinyt perustelemaan sen, miksi esiintymisharjoituksissa on välttämätöntä käyttää joukkoa psykoteknisiä menetelmiä, jotka auttavat poistamaan muusikon esiintymisjännitystä ja määrittelemään konserttiesitykseen valmistautumisen eri vaiheiden ajallisen jaksotuksen. Olen myös tarkastellut esiintymisjännityksen teoreettisia аспекteja musiikin alalla, kuten itsekontrollimenetelmien ja tahdon säätelyn vaikutusta ihmiseen psykofysiologian kannalta ja tuonut esille käsitteet muusikon optimaalinen konserttitunnetila, neuroottisuus ja hermojärjestelmän reaktiivisuus.

Käyttäen ohjenuoranani omaa kokemustani, johtavien muusikoiden suosituksia ja psykologien parhaita töitä tältä alueelta esittelen joukon käytännön menetelmiä optimaalisen lavatunnetilan kasvattamiseksi: ennakoiva läpisoittaminen, meditatiivinen uppoutuminen, roolien avulla tapahtuva valmistautuminen, perspektiivinen ajattelu ja keskitetty huomio.

Käsiteltäessä esiintymisjännitystä ei voi sivuuttaa huomattavien teatterivaikuttajien kokemusta. Muun muassa K.S. Stanislavskin kirjoissa tällä problematiikalle annetaan paljon huomiota. Niistä voi poimia muutamia, mielestäni musiikin esittäjille hyödyllisiä näyttelijän työn tekniikan elementtejä: ”näyttämödominantin”, ”ylimmän tehtävän” ja ”läpikulkevan toiminnan” määrittely; emotionaalisen aktivointitason rajoittaminen yleisölle esiintymisen ääriolosuhteissa; ”huomion piirien” luominen.

Kuvaillessani muusikon työtä hänen valmistautuessaan konserttiesitykseen olen pyrkinyt erottamaan ja systematisoimaan perusaikajaksot, jotka erottavat esiintyjän näyttämölle astumisen het-

kestä. Kukin vaihe edellyttää korjauksia muusikon valmistautumistaktiikkaan. Alkuperäisen tehtävän rinnalle syntyy yhä uusia tehtäviä, jotka vaativat ratkaisua oikeaan aikaan, syntyy uusia psykologisia tuntemuksia jännittävän esityksen lähestyessä, minkä seurauksena ilmenee tarvetta ottaa käyttöön uusia valmistautumismenetelmiä yleisöesitystä varten.

Tuskin yksikään asiantuntija tai esiintyvä muusikko kykenee antamaan yhtä ainoaa takuuvarmaa reseptiä siihen, että esitys on aina onnistunut. Jokainen ihminen on ainutkertainen yksilö, ja on luonnollista, että valmistautumismenetelmien tulee aina perustua ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman yksilöllisiin piirteisiin. Tästä syystä tutkimalla itseämme, heikkoja ja vahvoja puoliaamme, analysoimalla ja muistelemalla onnistunutta esitystä edeltäneitä tuntemuksiamme voimme myöhemmin tietoisesti saada uudelleen aikaan samanlaisen tilan ennen seuraavaa esiintymistä.

Vuorovaikutus yleisön, kuulijoiden kanssa on aina luova prosessi, ja se edellyttää kaksipuolista vuorovaikutusta – muusikko ei pelkästään vaikuta yleisöön, vaan myös imee itseensä yleisön vaikutuksen. Esiintyjälle musiikki muodostaa yhdistävän lenkin ja samalla keinon olla yhteydessä yleisöön. Esiintymisjännityksen voittamisen tulisi kulkea tietä, jolla syntyy luova halu olla yhteydessä kuulijaan. Juuri tuo yhteys pitää sisällään esiintyvän muusikon valmistautumisprosessin todellisen ja ylimmän tarkoituksen. Täysi antautuminen musiikin synnyttämän kuvan ilmentämiseen, esitettävän musiikin sisältämän kauneuden katkeamaton, dialektinen avautumisprosessi, jano tämän kaiken ilmentämiseen soinnissa – tämä on tie esiintymispelon voittamiseen.

LÄHTEET

- Auer, L. "My long life in music". 2003
- Barenboim, L. "Musiikkipedagogiikka ja esitystaito" L. Muzyka
- Buzoni, F. "Pianonsoiton taituruus". Moskova, 1962
- Gat, J. "Pianonsoiton tekniikka". M. Budapest, 1967
- Goldenweiser, P. "Musiikillisen esitystaiteen kysymyksiä". Moskova, 1959
- Ivannikov, V. "Tahdon säätelyn psykologiset mekanismit". M. MGU:n kustantamo 1991
- Kapustin, J. "Esiintyvä muusikko ja yleisö". L. Muzyka, 1985
- Kogan, G. "Mestaruuden portailla". Moskova, 1969
- Kumarskaja, D. "Erytiskykyjen psykologia", Moskova 2004
- Metner, N. "Pianistin ja säveltäjän päivittäinen työ". Moskova, 1963
- Neuhaus, H. "Pianonsoiton taiteesta". M. Gosmuzizdatelstvo, 1961
- Nikiforov, G. "Ihmisen itsekontrolli". L. Leningradin yliopiston Kustantamo, 1989
- Stanislavski, K. "Näyttelijän työ itsensä kanssa luovassa ilmentämisprosessissa". Moskova 1990
- Stepanov, S. "Suuri psykologinen sanakirja". Moskova, EKSMO, 2007
- Teplov, B. "Musiikillisten kykyjen psykologia". Moskova, 1947